



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ У НОВІЙ ШКОЛІ

Поради для мам та батьків

ПІДТРИМУЙТЕ ЕМОЦІЙНО

- Слухайте дитину без осуду, дайте їй можливість висловлювати страхи та переживання.
- Важливо, щоб дитина відчувала вашу підтримку: "Я поруч і допоможу, якщо буде важко".
- Не применшуйте її почуттів, навіть якщо вони здаються дрібними з вашого боку.

СТВОРІТЬ ПОЗИТИВНИЙ НАСТРІЙ ЩОДО ШКОЛИ

- Розповідайте про позитивні моменти навчання: нові друзі, цікаві предмети, спортивні чи творчі гуртки.
- Можна разом скласти план «першого тижня», обговорити розклад, маршрути та очікувані події.
- Нагадуйте, що нові знайомства й адаптація потребують часу – це нормально.

ДОПОМОЖІТЬ З ОРГАНІЗАЦІЄЮ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

- Разом продумайте розклад, підготовку до уроків та необхідні матеріали.
- Можна зробити невеликі списки "що потрібно на завтра", щоб дитина почувалася впевнено.
- Залучення до організації допомагає відчути контроль і зменшує стрес.

ЗАОХОЧУЙТЕ СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ

- Підтримуйте участь у гуртках, секціях чи клубах за інтересами – це полегшує знайомство з однолітками.
- Заохочуйте спілкування з однокласниками під час перерв або поза школою.
- Пам'ятайте: спочатку можуть бути труднощі, і це нормально.

ВЧІТЬ НАВИЧКАМ САМОСТІЙНОСТІ

- Нехай дитина самостійно пробує знайти свій клас, підготувати портфель, вести розклад.
- Поступово зменшуйте вашу участь у дрібних завданнях, щоб дитина відчувала впевненість у власних силах.

СЛІДКУЙТЕ ЗА ПСИХОЛОГІЧНИМ СТАНОМ

- Звертайте увагу на тривожність, зниження апетиту, зміни сну чи апатію – це сигнали стресу.
- Якщо труднощі тривають більше 2–3 тижнів або посилюються, варто звернутися до шкільного психолога.

БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ І ГНУЧКИМИ

- Адаптація займає час – від кількох тижнів до кількох місяців.
- Підтримуйте регулярний контакт із класним керівником або шкільним психологом, щоб отримувати інформацію про успіхи й труднощі.