



ЯКЩО ТИ БОЇШСЯ ЙТИ ДО ШКОЛИ



Вова йде до школи вперше. Звісно, мама розповідала йому, що ця школа чудова, що вона розташована поряд з їхнім будинком і що тепер у хлопчика будуть нові друзі. Але Вова чомусь хвилюється і не дуже хоче йти в клас.

— А раптом мене кривдитимуть? — запитує він маму.

— Ну, ти ж умієш за себе постояти! — заперечує мама.

— А раптом у мене не буде друзів? Раптом ніхто зі мною не подружиться? — побоюється Вова.

НЕ БІЙСЯ

ПОЗНАЙОМСЯ З ДІТЬМИ



Вова все-таки прийшов до школи цього дня. Але він дуже соромився і боявся, що хтось з однокласників скаже йому щось прикре. Тому він ні з ким не познайомився.

Не соромся знайомитися з новими однокласниками. Можливо, ти не запам'ятаєш відразу всі імена. Але з часом ти знатимеш кожного. Будь доброзичливим, посміхайся. Розкажи про себе, розпитай дітей про те, які вони мають захоплення, що роблять разом (гуляють, грають у футбол тощо).

З'ЯСУЙ ПРАВИЛА, ВСТАНОВЛЕНІ В КЛАСІ, У ШКОЛІ



Поговори з учителем/учителькою. Розпитай про те, яких правил дотримуються у школі (чи потрібне змінне взуття, коли закінчуються уроки, як зазвичай вітають іменинників тощо). Так тобі буде легше звикнути до нової школи.

НЕ НАПАДАЙ

Вові здалося, що хлопчик за сусідньою партою подивився на нього глузливо і щось сказав. Вова обернувся і стукнув свого нового однокласника.

На жаль, якщо ти розпочнеш своє знайомство з бійки, тобі доведеться несолодко. Діти боятимуться дружити з тобою, і тобі треба буде довго налагоджувати стосунки з ними.



НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Ваша дитина раніше вже ходила до школи разом з вами, щоб записатися, а тепер їй належить піти туди самій, що, звісно, дуже бентежить її. Першокласник ще не знає, яких дітлахів там зустрине, і не знайомий з учителями/вчительками. Йому доведеться вітатися, називати своє ім'я і прізвище, запам'ятати багато нових імен та дізнатися про шкільні правила.

■ ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА?

Звісно, дитина дуже хвилюється. Адже в школі для неї все нове і незвичне. Причому в замкнених, сором'язливих дітей хвилювання не завжди так очевидне. Переживання пов'язані зі змінами, яких дитина чекає, але поки що не розуміє, з невпевненістю в собі, а ще — зі страхом не виправдати сподівань.

■ ПРОФІЛАКТИКА

Щоб дитині було легше адаптуватися до нової школи або школи взагалі, намагайтеся відвідати її заздалегідь, ще до того, як дитина почне в ній навчатися.

Пройдіть шкільними коридорами разом, щоб дитина могла трохи звикнути. Познайомтеся з учителями/вчительками, класним керівником.

Поговоріть з дитиною, щоб зрозуміти, що її непокоїть, чого вона побоюється.

У перший шкільний день дайте дитині можливість бути в школі стільки, скільки вона захоче. Не залишайте поки що в групі подовженого дня.

■ ДОПОМОГА

Якщо дитина побоюється йти до школи, намагайтеся вселити в неї впевненість, розкажіть про школу щось цікаве, позитивне. Якщо школяр, повертаючись додому, розповідає про те, що діти не хочуть з ним дружити, учіть його спілкуватися з дітьми відкрито, доброзичливо. Запевніть у тому, що завжди підтримаєте його у складній ситуації, що ви вірите в нього і знаєте, що все буде добре.

Якщо дитина має друзів у дворі або в школі, у якій навчалася раніше, давайте їй змогу спілкуватися з ними, щоб полегшити процес переходу.

Щовечора запитуйте її, як минув шкільний день, що було нового і цікавого.



ЯКЩО ТИ НЕ МОЖЕШ ЗНАЙТИ СВІЙ КЛАС (ІДАЛЬНЮ, ТУАЛЕТ, СПОРТИВНУ ЗАЛУ)



Сергій пішов до першого класу місяць тому. Але, відвідавши її три дні, захворів, і його не було в школі майже три тижні. Коли він знову прийшов на уроки, його однокласники навіть забули, що вже познайомилися з ним. А Сергійко погано пам'ятав те, що вчитель/вчителька розповідала всім у перші дні — як пройти до їдальні, спортивної зали, роздягальні, де знаходяться туалет і медпункт.

НЕ ПЛАЧ

У якийсь момент може здатися, що всі двері в школі однакові й один поверх схожий на інший. Якщо ти ще не знаєш букв, то не можеш прочитати, що написано на табличках, прикріплених до дверей. Та не слід засмучуватись через це і тим паче плакати.

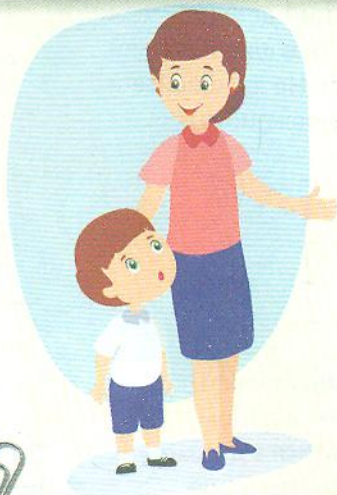


ЙДИ НА ЕКСКУРСІЮ

Сергійко вирішив прогулятися школою, щоб запам'ятати, що де знаходиться. Коли закінчилися уроки, він пішов коридорами, роздивляючись двері та читаючи таблички на них.



ЗВЕРНІСЬ ДО ВЧИТЕЛЯ



Учитель/вчителька теж може провести тебе шкільними коридорами і показати, як пройти до тих місць, які можуть знадобитися. Запитати і з'ясувати не соромно, а правильно. Роби це ввічливо.

ЗАПИТАЙ У ДРУЗІВ



Більше спілкуйся з однокласниками й учнями з інших класів. Кожен з них охоче підкаже тобі потрібний кабінет.

— Покажи мені, будь ласка, як пройти до їдальні! — так можна звернутися до когось з дітей.

НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Раніше ваша дитина відвідувала садок або перебувала вдома. Тепер настав час піти до школи. Вона значно більша за садок, у ній багато кабінетів та інших приміщень. Ніхто не може запам'ятати все відразу, і дитині для цього теж потрібен час.

■ ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА?

Головне почуття, яке охоплює дитину в такій ситуації, — розгубленість. Адже раніше малюк сподівався на мамину чи татову допомогу, а тепер йому самому доведеться розв'язувати ситуацію. Розгубленість може поступитися місцем страху, образі й почуттю самотності.

■ ДОПОМОГА

Якщо дитина засмучується через те, що поки що ходить школою «наосліп», пограйте з нею в гру. Розпитайте, на якому поверсі розташовані клас, їдальня, туалет; скільки кроків від сходів до входу тощо. Гра допоможе дитині розслабитися і прискорить запам'ятовування.

■ ПРОФІЛАКТИКА

Найкраще першого разу прийти до школи разом з дитиною, походити коридорами, прочитати їй таблички на дверях. Так їй легше буде ходити школою під час навчання.

Заспокойте дитину, поговоріть з нею про те, що абсолютно нормально не відразу запам'ятати розташування класу та інших приміщень. Намагайтеся разом визначити деталі, що запам'ятовуються, за якими дитині легше буде орієнтуватися.