Топ- 5 порад для батьків, як психологічно підготувати дитину до школи в умовах адаптивного карантину:

1. ***Розмова з дитиною.*** Дітям важливо пояснити, що саме зараз відбувається і чому. Розкажіть про те, які зміни чекають на дитину у школі, як зміниться навчання, яких правил потрібно дотримуватися і як взаємодіяти з однолітками. Адже чим більше інформації вони отримають від батьків, тим менше відчуватимуть тривогу.
2. ***Підтримка.*** Вона є необхідною завжди, але у стресових ситуаціях - обов'язковою! Використовує фрази : “Я у тебе вірю”, “У тебе все вийде”, “Ти молодець”, “Сьогодні тобі складно, але ти з усім справишся”....
3. ***Будьте терплячими.*** Ми дорослі люди і маємо контролювати свої емоції. Якщо дитина чогось не розуміє чи щось не вдається — зберігайте спокій! Після такої великої перерви у навчанні, адаптація потрібна всім учням, а ваша терплячість і розуміння обов'язково будуть винагороджені.
4. ***Складаємо “карту тижня”.*** Ми всі почуваємося впевненіше, а наша тривога відступає, якщо знаємо, коли і що робитимемо завтра. Повісьте на видному місці «карту тижня» з наклейками, стікерами і смайлами. Окрім шкільних занять внесіть туди гуртки, спортивні активності та обов’язково — розваги: походи в кіно, до театру, у гості. Позначте на карті-календарі дні народження друзів вашої дитини, а також майбутні поїздки та походи. Дітям зазвичай дуже подобаються такі календарі, і вони охоче дотримуються яскравого розкладу, який створили власноруч.
5. ***Вигадайте приємні стимули.*** Важливо знайти для дитини додаткову мотивацію, щоб вона хотіла повернутися до школи після тривалої перерви. Для молодших школярів та учнів середньої школи таким стимулом може бути похід до канцелярського магазину: нові яскраві зошити, модні ручки й фломастери

сприятимуть натхненню. Чи, як мінімум, бажанню писати або малювати.

Якщо у вас старшокласник, пам’ятайте, що він піклується про зовнішність, навіть якщо не розповідає вам про це. Тому з підлітком доречно буде піти до магазину і купити новий одяг, який він обере самостійно. Обновка — ще один стимул повернутися в школу.

“ Карта тижня”

Нехай повернення до школи буде легким і цікавим! У вас обов'язково все вийде!