



# ЯКЩО ТИ БОЇШСЯ ЙТИ ДО ШКОЛИ



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

— А раптом мене кривдитимуть? — говорить він мамі.

— 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

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.



## ПОЗНАЙОМСЯ З ДІТЬМИ

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 учителькою. Розпитай про те, які правила панують у школі (чи потрібне змінне взуття, коли закінчуються уроки, як зазвичай вітають іменинників тощо). Так тобі буде легше звикнути до нової школи.



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.

## НЕ НАПАДАЙ





# НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Ваша дитина раніше вже ходила до школи разом з вами, щоб записатися, а тепер їй належить піти туди самій, що, звичайно, дуже хвилююче. Першокласник ще не знає, яких дітлахів там зустрине, і не знайомий з учителями. Йому доведеться вітатися, називати своє ім'я і прізвище, запам'ятати багато нових імен і ознайомитись зі шкільними правилами.

## ■ ШО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА?

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

## ■ ПРОФІЛАКТИКА

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

Пройдіть по школі разом, щоб дитина могла трохи звикнути. Познайомтеся з учителями, класним керівником.

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

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

## ■ ДОПОМОГА

Якщо дитина побоюється йти до школи, постарайтеся 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 можливість спілкуватися з ними, щоб полегшити процес переходу.

Щовечора запитуйте дитину, 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, походивши 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 вчителька розповідала всім у перші дні — як пройти до їдальні, спортивної зали, роздягальні, де знаходиться туалет і медпункт.

## НЕ ПЛАЧ

У якийсь момент може здатися, що всі двері в школі однакові і 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 більше плакати.



## ІДИ НА ЕКСКУРСІЮ

Сергійко вирішив пройти по школі, щоб запам'ятати, що де знаходиться. Коли закінчилися уроки, він пішов по коридорах, роздивляючись двері і читаючи таблички на них.



## ЗВЕРНИСЬ ДО ВЧИТЕЛЯ



Учитель 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 і 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 набагато більша за садок, у ній багато кабінетів та інших приміщень. Ніхто не може запам'ятати все відразу, і дитині для цього теж потрібен час.

## ■ ШО 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 можуть змінити страх, образа і почуття самотності.

## ■ ПРОФІЛАКТИКА

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

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

## ■ ДОПОМОГА

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