



Як допомогти дитині повернутися до школи психічно здоровою

Готуючись до повернення до школи або до навчання в новій школі вперше, учні можуть відчувати суміш емоцій. Це нормально, що учні, їхні батьки чи опікуни відчувають радість і хвилювання у цей перехідний період.

Цей ресурс було розроблено, щоб допомогти батькам/опікунам правильно зорієнтуватися та допомогти своїй дитині під час повернення до школи. Часто «повернення до школи» відбувається восени кожного року, але для деяких учнів це може статися після тривалої відсутності або на початку навчання в новій школі.

Хоча ми всюди використовуємо термін «дитина», ми розуміємо, що дитина, про яку ви піклуєтеся, насправді може бути підлітком або молодим дорослим.

Як допомогти дитині під час повернення до школи

Пам'ятайте про важливість власного здоров'я

Батьки та опікуни часто повідомляють, що повернення до школи є напруженим періодом. Хоча звичний розпорядок і сталий графік навчального року сприймаються позитивно, це означає більший тиск, пов'язаний з необхідністю дотримуватися розкладу і зі скороченням часу на сімейне дозвілля. Багато батьків й опікунів також хвилюються про те, як справи підуть у школі для їхніх дітей, особливо якщо школа не принесла їм або їхнім дітям позитивних вражень у минулому. Протягом кількох тижнів, що передують початку школи, важливо щодня приділяти трохи часу собі. Турбота про власне психічне здоров'я та благополуччя є важливим інструментом допомоги вашій дитині.

Ось кілька корисних ідей від батьків/опікунів з провінції Онтаріо:

- Намагайтеся приділяти час основним речам — налагодьте режим сну, який дозволить вам відпочити, виходьте на вулицю та якомога більше рухайтесь.
- Зробіть кілька повільних глибоких вдихів, коли починаєте відчувати тривогу або стрес.
- Спробуйте просто прислухатися до своїх думок і потренуйтеся помічати їх, не засуджуючи й не намагаючись їх позбутися. Навіть п'ять хвилин тихих роздумів можуть мати позитивний вплив.
- Зв'яжіться з другом, родиною чи членом спільноти, який допоможе вам відчути підтримку.



Поговоріть з дитиною про повернення до школи

Знайдіть час, щоб подумати, як ваша дитина може сприймати повернення до школи, і поговоріть з нею про те, чого очікувати. Важливо створити для неї простір, де вона зможе поділитися своїми побоюваннями, визнати, що її турбує, і згадати ті моменти в школі, які їй подобаються/приносять радість.

Деяким учням може бути корисною підготовка за допомогою ігор та історій. Спільні ігри та читання книжок про школу можуть допомогти їм зрозуміти, чого очікувати від школи.

Деяким учням корисно буде поговорити про школу. Нижче наведено кілька тем для розмов:

- Про що тобі подобається дізнаватися в школі?
- Що ти збираєшся зробити протягом навчального року?
- Які в тебе думки щодо цього навчального року?
- Що викликає в тебе радість?
- Що тебе хвилює?
- Як я можу допомогти тобі почуватися комфортно в школі?

Почніть вводити знайомі рутинні справи

Готуючись до повернення до школи, ви можете поступово повернутися до розкладу, більш наближеного до того, який ви використовуєте під час навчання (наприклад, раніше лягати спати, раніше вставати, приймати їжу в більш регулярний час). Залучіть дитину (дітей) до цього процесу, разом склавши розклад і встановивши будильники та нагадування, щоб допомогти їй/їм дотримуватися його.

Деяким дітям можуть бути корисними певні дії (наприклад, разом пройтися пішки до школи, спланувати зустріч з іншими однокласниками перед початком навчання, увійти в облікові записи та пошукати потрібну інформацію в Інтернеті).

Підліткам можна запропонувати визначити, як може виглядати їхній розпорядок дня, і скласти план, як повернутися до звичного розпорядку. Запитайте їх, що ви можете зробити, щоб допомогти їм із планом.

Якщо ваша дитина чи підліток самостійно добирається до школи, ви можете допомогти знайти безпечний маршрут до школи та/або дізнатися про автобусні маршрути й зупинки, щоб вони могли почуватися впевнено, коли почнуть заняття у школі.

Виявлення та подолання стресу, пов'язаного з поверненням до школи

Хоча деякі учні з нетерпінням чекають повернення до школи, багато хто також нервує. Деякі молоді люди можуть відчувати сильне занепокоєння перед початком нового навчального року і тим, як він буде проходити. Стрес і хвилювання можуть проявлятися по-різному. Ваша дитина може сказати вам, що вона відчуває страх або пригніченість. Ви можете помітити часті головні болі, проблеми зі сном або дратівливість. Ваша дитина може здаватися замкненою, надмірно втомленою чи неспокійною.



Існує багато способів допомогти дитині, якщо вона відчуває стрес або тривогу:

- Допоможіть своїй дитині знайти способи впоратися з почуттям тривоги (наприклад, запитайте її, що допомагало їй у минулому, спробуйте [техніку заземлення або дихальні вправи](#)).
- Допоможіть дитині знайти способи зменшення стресу (наприклад, якщо вона турбується, що заблукає, намагаючись знайти свої класні кімнати в новій школі, запишіться на візит до школи і знайдіть план школи).

Не завжди стресу можна уникнути, але іноді його можна зменшити. Важливо мати готові інструменти та стратегії для подолання стресу, щоб дитина могла насолоджуватися тими аспектами школи, які змушують її почуватися щасливою, відчувати зв'язок та навчатися.

Якщо у вас є запитання чи сумніви, зверніться до своєї школи. Якщо ваша дитина починає навчатися в новій школі, зателефонуйте в школу, щоб зв'язатися з відповідним співробітником.

Відвідайте ці вебсайти, щоб отримати більше інформації:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

