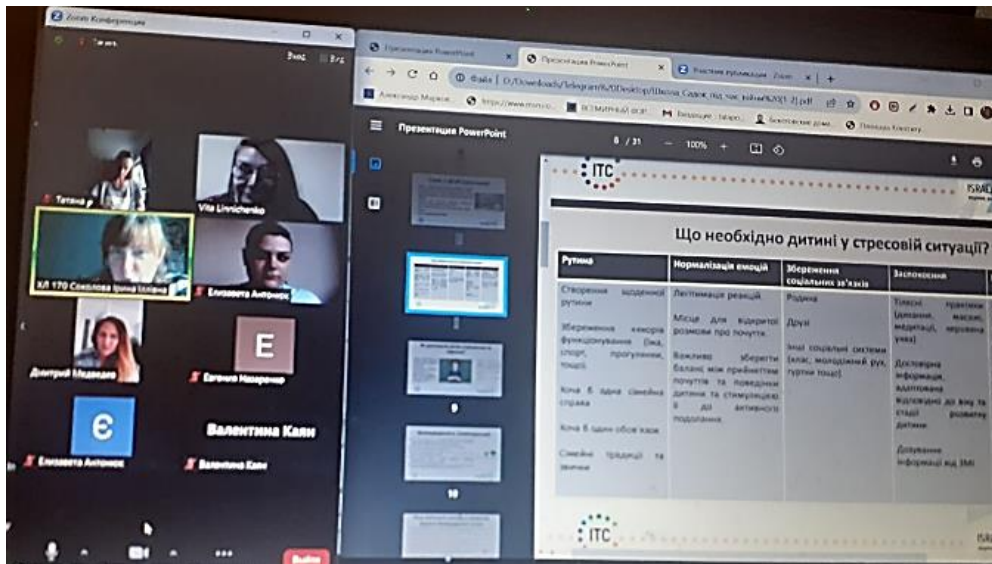


Батьківські збори у 1-А класі на старті 2023/2024 н.р.

Що потрібно дитині у стресовій ситуації?



Це питання завжди було актуально для усіх учнів та їх батьків на старті навчального року, адже він завжди вимагає від нас додаткових фізичних та психічних зусиль, щоб увійти у новий ритм життя та налаштуватись на навчання. Але для учнів перших класів усе вперше. Крім того, цей стрес посилюється через дистанційну освіту та

війну, яка триває та додає тривоги і дітям, і батькам. Нашим завданням на батьківських зборах у першому класі було познайомитись та переконатись у тому, що усі ми разом зможемо впоратися з цим випробуванням та зробити максимум, щоб почати навчальний рік впевнено, врівноважено, розуміючи певні виклики та труднощі, але усвідомлюючи наші спільні ресурси. А їх багато!

Зустріч показала, що наша батьківська спільнота неймовірна! Ми не втрачаємо здорового глузду, почуття гумору та оптимізму, залишаємося вірними цінностям турботи та підтримки – це в кращих традиціях мішпухи, шкільної родини. Кейс, з якого ми почали розмову з батьками 1-го класу, трапився насправді ще до війни з однією моєю знайомою, яка відправляла дитину до першого класу та збиралася брати з 1 вересня відпустку на два тижні, щоб «адаптувати дитину до школи». До мене вона прийшла з практичним питанням: дві вистачить чи брати три?) Це питання я адресувала батькам і запропонувала поділитися, а як би вони відповіли на це питання.

Перша мама відзначила, що ідея гарна, і на її думку, за два тижні цілком можна навчити вмикати-вимикати, заходити-виходити в Zoom або Classroom, піднімати «руку» і користуватися іншими реакціями, ну а потім звичайно, допомагати робити домашні завдання. Хтось не повністю погодився і зауважив, що ноутбук це не єдина складність, яку доведеться долати (наприклад, є проблема рано встати чи є небажання вчитися читати), але, звичайно, добре, коли в будь-якій справі маєш помічників. Від цього ми досить логічно перейшли до того, що далеко не всі складнощі та труднощі очевидні, що адаптація та пов'язані з нею стреси та зусилля – це нормально, і що важливо підтримувати себе та дітей у ресурсному стані, особливо зараз, коли триває війна. Після цього ми обговорили ключові моменти, що забезпечують дитині та її родині таку підтримку та успішну адаптацію. Що ж саме потрібно дитині у стресовій ситуації – ви також можете дізнатись, перегляньте нашу інформацію. Погодьтеся, якщо знаєш, на що впливаєш, та робиш все, що від тебе залежить, стає набагато спокійніше. На мою думку, однозначно збори пройшли успішно, батьки познайомилися з класним керівником Єлизаветою Сергіївною та заступником директора Іриною Іллівною, переконалися, що усі ми відкриті до комунікації та обговорення будь-яких питань. І головне – ми

віримо у наших дітей та впевнені у наших батьках. Разом ми - сила, натхнення та підтримка, ми те коло, де можна дійсно відчувати, що ти не сам на сам з тим, що тебе турбує чи бентежить, цікавить або приваблює. Народилася ще одна спільнота - батьки 1 класу нашого ліцею, мазаль тов!

Що необхідно дитині у стресовій ситуації?

Рутинна	Нормалізація емоцій	Збереження соціальних зв'язків	Заспокоєння	Відчуття «Я можу!»
Створення щоденної рутини	Легітимізація реакцій.	Родина	Тілесні практики (дихання, масажі, медитації, керована уява)	Посилення відчуття компетентності («Я можу») та контролю («це від мене залежить»)
Збереження «якорів функціонування» (їжа, спорт, прогулянки, тощо).	Місце для відкритої розмови про почуття.	Друзі	Достовірна інформація, адаптована відповідно до віку та стадії розвитку дитини	Надія на зміну ситуації на краще «коли все це закінчиться я зустрінуся з... піду в...»
Хоча б одна сімейна справа	Важливо зберегти баланс між прийняттям почуттів та поведінки дитини та стимуляцією її до активного подолання.	Інші соціальні системи (клас, молодіжний рух, гуртки тощо)	Дозування інформації від ЗМІ	
Хоча б один обов'язок				
Сімейні традиції та звички				

