

Пам'ятка для батьків

Як підтримати дитину після канікул

Повернення до режиму

- ❖ Встановіть чіткий графік сну та відпочинку за кілька днів до повернення в заклад освіти.
- ❖ Допоможіть дитині поступово звикнути до ранніх підйомів.
- ❖ Плануйте вечірні ритуали (читання, спокійні ігри), щоб налаштуватися на сон.

Емоційна підтримка

- ❖ Поговоріть із дитиною про її очікування та хвилювання.
- ❖ Слухайте уважно, не перебиваючи, і визнавайте її почуття.
- ❖ Нагадуйте, що хвилюватися перед поверненням — це нормально.

Мотивація до навчання

- ❖ Разом перегляньте навчальне приладдя, підготуйте речі.
- ❖ Обговоріть цікаві предмети та нові можливості, які чекають в закладі освіти.
- ❖ Хваліть дитину за маленькі кроки — це підсилює впевненість.

Соціальні контакти

- ❖ Допоможіть відновити спілкування з однокласниками: домовтеся про зустріч чи спільну гру.
- ❖ Підтримуйте дружні стосунки, але не тисніть — дитина сама обере комфортний темп.

Баланс відпочинку й навчання

- ❖ Плануйте час для хобі, спорту, творчості.
- ❖ Уникайте перевантаження: після канікул важливо мати простір для відпочинку.
- ❖ Створіть «острівце спокою» вдома — місце, де дитина може розслабитися.

Поради для батьків

- ❖ Будьте терплячими: адаптація може тривати кілька тижнів.
- ❖ Давайте приклад власним ставленням — позитивний настрій передається дитині.
- ❖ Пам'ятайте: головне не оцінки, а емоційний комфорт і відчуття підтримки.