

# Ласкаво просимо до школи!

Вступ до школи - це початок великої подорожі для дітей.

## Ось кілька порад, які допоможуть вам підготуватися.



### Емоційна підтримка

Правильний емоційний розвиток допомагає дітям розвивати впевненість у собі.

- Встановлення обмежень для дітей дозволяє їм відчувати себе в безпеці; вміння сказати «ні» заспокоює їх.
- Навчіть дитину справлятися з розчаруванням.
- Заохочуйте її говорити про свої емоції (радість, смуток, страх, гнів тощо), потреби й бажання та визнавати їх.
- Перебувайте з дітьми одного віку (дитячий майданчик, басейн, ясла тощо).
- Поговоріть з дитиною про її день, щоб дати їй відчуття напрямку, почати дискусію про їхні активності й згадати з нею минуле.
- Підготуйте дитину до розлуки.
- Здійсніть подорож до школи та пограйтеся надворі, щоб звикнути до навколишнього середовища.
- Дотримуйтеся зобов'язань.

### Мова

Мова є ключовим елементом соціалізації.

- Використовуйте кожну повсякденну ситуацію, щоб поговорити з дитиною, навіть якщо вона ще не володіє мовою.
- Заохочуйте її розповідати історію, пояснюючи ситуацію.
- Якщо дитина робить лексичні помилки, перефразуйте слово чи фразу правильно, не просячи її повторити.
- Читайте або розповідайте історії рідною мовою, відвідайте бібліотеку.
- Припиніть використовувати пустишку. Її використання може призвести до дефектів мовлення.



### Активності

Гра та рух - найкращі способи навчання.

- Грайте з дитиною в настільні ігри (на пам'ять, доміно, лото, карткові ігри, кубики тощо); відвідайте бібліотеку ігор.
- Заохочуйте дитину грати самостійно (пазли, розмальовки, будівельні ігри тощо).
- Заохочуйте вільні ігри (без чітких правил) та уявні ігри (чаювання, магазин, перукарня тощо).
- Навчіть дитину поводитися з ножицями, фломастерами та дрібними предметами, роблячи поробки, ліплячи з пластиліну, тощо.
- Заохочуйте діяльність, яка дозволяє дитині якомога частіше пересуватися в приміщенні та, перш за все, на свіжому повітрі.

### Автономність

Під час занять дитина повинна пробувати, помилятися і знову пробувати за допомогою заохочення. Вона буде цим дуже пишатися.

- Навчіть дитину самостійно одягатися і взуватися.
- Зробіть її відповідальною за свої речі (нести свою сумку, прибирати іграшки, готувати перекус і т.д.).
- Навчити її самостійно користуватися серветками в разі нежиті та ходити в туалет.
- Привітайте її з успіхом.

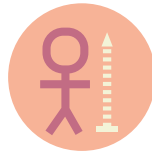




## Соціальні навички

Соціальні навички визначаються як специфічна поведінка, яка забезпечує ефективну та адекватну взаємодію в різних контекстах.

- Допоможіть дитині розвинути навички, необхідні для того, щоб терпіти затримки (чекати, ходити по черзі, відмічати час), зупиняйте неприйнятні дії (навчіть слухатися) і заспокоюватися.
- Допоможіть дитині налагодити контакт з іншими дітьми.
- Допоможіть дитині знайти та застосувати рішення проблемної ситуації.



## ХАРЧУВАННЯ

Приймання їжі - це набагато більше, ніж можливість поїсти; це час для спілкування та розвитку незалежності.

- Харчуйтеся різноманітно, збалансовано.
- Снідайте вранці перед школою або перекушуйте на перерві.
- Уникайте солодкої їжі, натомість пийте воду.
- Їсти разом за сімейним столом, без екранів.
- Використовуйте склянку замість пляшечки для годування.



## Сон

У цьому віці дітям потрібно спати від 10 до 12 годин на добу, щоб забезпечити належне відновлення та зменшити вплив стресу. Достатня кількість годин сну допомагає їм запам'ятовувати речі та зміцнює імунну систему.

- Встановіть режим, який допоможе вашій дитині заснути.
- Встановіть фіксований час для підйому, приймання їжі та відходу до сну.
- Передчувайте пробудження, щоб підготуватися до гарного початку дня.



## Екрани

Діти чутливі до використання екранів. Хороші звички засвоюються рано. Смартфони, планшети, комп'ютери та ігрові приставки не підходять для маленьких дітей. Надмірне використання екранів має серйозні наслідки для розвитку дітей (залежність, проблеми із зором, затримка мовлення, труднощі з концентрацією уваги тощо).

- Встановіть чіткі правила використання екранів.
- Обмежте використання екранів до 30 хвилин на день; не використовуйте їх перед школою.
- Вимикайте екрани принаймні за годину до сну; спробуйте зайнятися чимось спокійним (читанням).
- Будьте прикладом для наслідування для своєї дитини, коли справа доходить до екранів.



Illustration: Julien Valentini



Рекомендовано та/або схвалено різними партнерами школи.



Département de l'économie et de la formation  
Service de l'enseignement  
Office de l'enseignement spécialisé

Departement für Volkswirtschaft und Bildung  
Dienststelle für Unterrichtswesen  
Amt für Sonderschulwesen

