ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я: ЯКІ СКЛАДНОЩІ МОЖУТЬ ВИНИКНУТИ В ДИТИНИ ПІД ЧАС ПОВЕРНЕННЯ ДО НАВЧАННЯ

Опубліковано 30 серпня 2022 року

[](https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/630/db3/760/630db3760039b371424869.jpg)

Автор фото – пресслужба Міністерства освіти і науки України

[Психологічна допомога](https://mon.gov.ua/ua/tag/psikhologichna-dopomoga)

[Надрукувати](https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-yaki-skladnoshi-mozhut-viniknuti-v-ditini-pid-chas-povernennya-do-navchannya?=print)

Міністерство охорони здоров’я спільно з дитячою психологинею Світланою Ройз підготували поради для батьків. Рекомендації допоможуть впоратися з викликами, що можуть виникнути під час повернення до навчання.

Важливо памʼятати, що стрес і навколишні умови (війна та COVID-19) продовжують впливати на нас. Це позначається зокрема й на навчальних навичках, здібностях і можливостях дітей. Слід із розумінням і терпінням ставитися до можливих труднощів у навчанні: зниженої концентрації, відстороненості, погіршення памʼяті тощо. До цього треба бути готовими дітям, вчителям і батькам. Це нормально та тимчасово, ніхто не невдаха – поясніть це дітям.

**Які складнощі можуть виникнути?**

* ***Повільне згадування матеріалу.***

До звичного «літнього відкату» додається стрес від трагічних подій в Україні а також «зламаного» процесу навчання через пандемію та війну. Цьогоріч знадобиться більше часу на повторення матеріалу. Проте не варто прискорювати цей процес, все поступово пригадається.

* ***«Кульгання» орфографії.***

Діти та дорослі, які пережили досвід травматизації, можуть «забувати» на деякий час правила орфографії. Зі стабілізацію та заспокоєнням вони пригадаються. Допоможуть ігри зі словами, кросворди.

* ***Складнощі з довгостроковою памʼяттю.***

Коли ми переживаємо стрес, нам складніше щось запамʼятовувати, особливо довгостроково. Починайте з маленьких обсягів інформації.

* ***Проблеми з концентрацією.***

Діти під час навчання можуть крутити щось у руках або гойдатися на стільці. Це не відволікання, а метод «відгальмувати» зайві сигнали – саме в такий спосіб діти можуть концентруватися. Не забороняйте це робити, натомість спробуйте включити такі рухи в навчальний процес.

* ***Тотальна екранізація.***

Безліч дітей звикли тримати гаджети в руках. Щоб відвикання було поступовим, можна включати застосунки в телефонах у процес навчання.

* ***Запит на практичне та конкретне.***

Травматичний досвід ускладнює сприйняття абстрактних понять, тому зараз потрібна наочність, зрозумілі знання та дії. Діти, особливо старші, можуть більше перейматися практичністю та необхідністю знань, які їм пропонують.

* ***Втома від адаптації.***

Пристосування до нових, незнайомих обставин і людей виснажує. Дитина може бути більш дратівлива, швидше втомлюватися.

* ***Зниження самооцінки.***

Коли ми проживаємо складний досвід чи стрес, змінюється навіть самооцінка. Зараз діти часто живуть у режимі очікування невдачі, їм потрібен досвід перемог і підтримка. Давайте маленькі завдання зі швидким результатом, відзначайте перемоги. На одне критичне зауваження має бути не менше трьох схвальних реакцій.