МОЯ ДИТИНА АДАПТУЄТЬСЯ ДО 5 КЛАСУ

Як допомогти їй почуватися спокійно, безпечно та впевнено?

Практичний буклет для батьків учнів з інтелектуальними порушеннями, ТПМ та РАС · Поради психолога · Практичні інструменти · Щоденна підтримка дитини



Чому дитині може бути важко?

Перехід у 5 клас означає нових вчителів, предмети, правила та випробування. Для дітей з особливими освітніми потребами ці зміни можуть викликати:



- Тривогу
- Втому
- Роздратування
- Труднощі з розумінням нових ситуацій
- Небажання відвідувати школу
- Зміни поведінки

Важливо!
Погана поведінка часто є сигналом:
«Мені складно» · «Я втомився» · «Я не розумію» · «Мені потрібна допомога»

Світлофор самопочуття

Зелений
Дитина: спокійна, залучена, активна, радісна.
Дії батьків: заохочувати, хвалити, підтримувати.

Жовтий
Дитина: втомлена, розсіяна, роздратована, відмовляється від завдань.
Дії батьків: дати відпочинок, зменшити навантаження, вислухати.

Червоний
Дитина: плаче, кричить, агресивна, замкнена в собі.
Дії батьків: забезпечити спокій, безпеку, підтримку.

☞ **Спочатку заспокоюємо. Потім обговорюємо.**

5 хвилин підтримки щодня

Щодня приділяйте 5–10 хвилин якісному спілкуванню зі своєю дитиною.



- ✓ Слухайте
- ✓ Грайте разом
- ✓ Малюйте
- ✓ Читайте
- ✓ Будуйте з конструктора
- ✓ Просто будьте поруч
- ✓ Кажіть: «Ти можеш мені розповісти»

Пам'ятайте

Вашій дитині найбільше потрібні: **прийняття, передбачуваність, терпіння, підтримка, віра в її можливості.**

- ✓ «Помилятися — це нормально.»
- ✓ «Ти стараєшся, і це дуже важливо.»
- ✓ «Що може тобі допомогти прямо зараз?»

Яких фраз треба уникати

- ✗ «Заспокойся негайно»
- ✗ «Не вигадуй!»
- ✗ «Через тебе одні проблеми»
- ✗ «Інші діти можуть, а ти ні.»
- ✗ «Ти вже великий, впораєшся сам!»

Формула підтримки

Бачу →
«Я бачу, що тобі важко.»

Розумію →
«Я розумію твої почуття.»

Допомагаю →
«Я поряд і допоможу.»

Навіть маленький крок уперед — це вже великий успіх!

Моя «скарбничка спокою»

☐ обійми	☐ іграшка-антистрес	☐ навушники
☐ музика	☐ малювання	☐ прогулянка
☐ вода	☐ улюблена іграшка	☐ пластилін
☐ тихий куточок	☐ книжка	☐ гойдалка

Для дітей з РАС корисно мати «Валізу спокою»



- ☐ фото родини
- ☐ текстурні матеріали
- ☐ картка «Мені потрібна перерва»
- ☐ візуальний розклад

«Найкраща допомога дитині — спокійний дорослий поряд.»

З повагою, ваш практичний психолог