

Рекомендації психолога батькам майбутніх першокласників

 Вступ дитини до школи завжди хвилюючий момент, як для дітей, так і для батьків. Коли починати готувати до школи? Хто повинен це робити? Чому навчати дитину до школи? Одні вважають, що треба починати готувати малюка, починаючи з трьох років, інші - за рік до вступу в школу. Але взагалі-то все дошкільне життя дитини - це і є підготовка до школи. Найголовніше - не впадати у крайнощі. Не перестаратися з заняттями, вселивши заздалегідь відразу до навчання. Але й не пускати все на самоплив, сподіваючись, наприклад, на вихователя дитячого садка.

 Якщо говорити формально, то дитячі психологи виділяють кілька критеріїв готовності дітей до навчання в школі.

 1. Інтелектуальна готовність (здатність до концентрації уваги, уміння будувати логічні зв'язки, розвиток пам'яті, дрібна моторика);

 2. Емоційна готовність (мотивація до навчання, вміння зосередитися, управління емоціями);

 3. Соціальна готовність (потреба в спілкуванні, корекція поведінки в колективі, здатність навчатися).

 Багато хто вважає, що якщо дитина відвідує дитячий сад - значить, підготовку до школи повністю забезпечують його співробітники. Дійсно, спеціально організовані заняття допомагають дітям підготуватися до школи. Але без допомоги батьків така підготовка буде неповною і неякісною. Дитині потрібне постійне закріплення знань: зроблене вдома він повинен перевірити і закріпити в дитячому саду і, навпаки, знаннями, отриманими в дитячому саду, йому потрібно поділитися з батьками.

 Зазвичай, коли говорять про "шкільну" готовність малюка, мають на увазі головним чином його інтелектуальний розвиток. Але є ще одна, не менш важлива сторона. І пов'язана вона з психологічною підготовкою дитини. Ось на які моменти варто звернути увагу.

 - Як тільки ваша дитина стане школярем, він набагато більше часу буде наданий сам собі. Тому щоб ви були за нього спокійні, слід, перш за все, розвинути в дитини самостійність. Дитина повинна вміти при необхідності залишатися вдома одна. Навчіть його дотримуватися основних принципи безпеки.

 - Володіння навичками самообслуговування так само необхідно дитині в школі: він повинен вміти самостійно переодягатися в спортивну форму, збирати портфель і т. д.

 -У дитини повинна бути сформоване вміння організувати робоче місце, своєчасно починати роботу, вміти підтримувати порядок на робочому місці під час навчальної роботи.

 - Важливо, щоб до школи у дитини був досить різноманітний досвід спілкування з незнайомими людьми - і дорослими і дітьми. Давайте дитині можливість попрактикуватися у встановленні нових контактів. Це може відбуватися в поліклініці, на дитячому майданчику, в магазині.

 - Деякі діти губляться, не маючи досвіду "виживання в натовпі". В якості тренування час від часу можна взяти сина чи доньку на великий розважальний захід.

 - Не секрет, що не завжди оточують доброзичливі й повні розуміння. Вчіть дитину не губитися, коли тебе критикують або - дитячий варіант - дражнять. Готуйте його до того, що в школі він може зіткнутися і з негативними оцінками своєї роботи. Тобто дитині важливо мати досвід і похвали і осуду. Головне, щоб малюк розумів: критикуючи його, ви даєте оцінку не його особистості в цілому, а конкретного вчинку. Прекрасно, якщо вироблена досить стійка позитивна самооцінка. Тоді на зауваження чи на не дуже високу оцінку вчителя дитина не образиться, а постарається щось змінити.

 - Важливо для дитини вміти висловлювати свої потреби словами. Будинки навколишні розуміють його з півслова або за виразом обличчя. Не варто чекати того ж від вчителя або однокласників. Просіть малюка повідомляти про свої бажання словами, по можливості організуйте такі ситуації, коли йому потрібно попросити про допомогу незнайомого дорослого чи дитини.

 - У школі малюк нерідко буде потрапляти в ситуації порівняння з однолітками. Значить, варто ще до школи поспостерігати за ним в іграх, що включають момент змагання, конкуренцію дітей. Як він реагує на успіх інших, на свої невдачі?

 - Намагайтеся, щоб дитина звикала працювати самостійно, не вимагала постійної уваги та заохочення з боку дорослого. Адже на уроці вчитель навряд чи зможе приділити кожному однакову увагу. Поступово переставайте хвалити дитину за кожен крок у роботі - хваліть за готовий результат.

 - У виконанні будь-якої справи не дозволяйте зупинятися на середині Необхідно відразу орієнтувати дитину на виконання будь-якого завдання з початку до кінця - при прибиранні кімнати, допомоги батькам, виконання завдання і т.д.

- Привчайте малюка спокійно сидіти і працювати протягом певного часу. Включайте в розпорядок дня найрізноманітніші заняття, чергуючи спокійну роботу за столом з рухливими іграми. Особливо це важливо для збудливого, рухомого дитини. Поступово він звикне до того, що кричати і бігати можна в певний, "гучний" час. Тоді буде здатний і в школі дочекатися перерви.

 - З перших днів ваш першокласник буде почувати себе впевнено, якщо заздалегідь прищепити йому елементарні навички роботи на уроці. Наприклад, навчити правильно тримати олівець, орієнтуватися на сторінці зошита чи книги, уважно слухати інструкцію і виконувати її, відраховувати потрібну кількість клітинок і т. д.

 - Існує і ще одна проблема, про яку зазвичай не прийнято говорити, - це проблема шкільного туалету.

 Часто батьки дошкільнят, розповідаючи дітям про школу, намагаються створити емоційно однозначний образ. Тобто говорять про школу тільки в позитивному або тільки негативному ключі. Захоплені батьківські відгуки звучать зазвичай так: "У школі-то як цікаво", "Відмінником у нас будеш". Батьки вважають, що тим самим вони прищеплюють дитині зацікавлене ставлення до навчальної діяльності, що сприятиме шкільних успіхів. Насправді ж учень, налаштований на радісну, захоплюючу діяльність, випробувавши навіть незначні негативні емоції (образу, ревнощі, заздрість, досаду), може надовго втратити інтерес до навчання. Причин для подібних емоцій школа надає достатньо: ситуація невдачі на тлі здається загальної успішності, недостатня увага з боку вчителя, розбіжність оцінки вчителя зі звичною батьківського оцінкою, а також безліч подібних ситуацій.

 Інші батьки, розуміючи, що не все в школі буде у дитини виходити з першого разу, заздалегідь готують його до невдач: "Давай старайся, в школі ще важче буде", "Це ще маленьке завдання, у школі будуть більше задавати". Іноді образ школи використовують як залякування: "Ось вчителька тобі двійок наставить", "За таку поведінку тебе в школі відразу в хулігани запишуть". Такі батьківські настанови навряд чи навчать малюків наполегливості в подоланні труднощів. Швидше вони підготують грунт для дійсних двійок і небездоганного поведінки. Таким чином, ні однозначно позитивний, ні однозначно негативний образ школи не приносить користі майбутньому учневі. Краще зосередити свої зусилля на більш детальному знайомстві дитини зі шкільними вимогами, а головне - з самим собою, своїми сильними і слабкими сторонами.

 Розкажіть дитині про те, як ви самі пішли в перший клас, про своє навчання в школі, про своїх вчителів, подивіться разом з дитиною свої шкільні фотографії, пограйте в школу, розкажіть про шкільні правила.

 Необхідно зупинитися ще на одному важливому моменті. Розвинена дитина і готова до школи дитина - це не одне і те ж. Навчання - це ті вміння і навички, яким дитину навчили: уміння писати, читати, рахувати. Інтелектуальний розвиток - це розумовий потенціал, здатність дитини до саморуху, до самостійного навчання, до вирішення проблемних завдань. Тобто навченість і розумовий розвиток - це аж ніяк не синоніми! Навченість може полегшити життя дитині в перші місяці в школі і навіть створити йому тимчасову успішність. Але, в ній же криється і небезпека, що дитині буде нудно вчитися. Крім того, у певний момент резерв навченості виснажиться - на старих запасах довго не проїдеш. Тому краще зосередити свою увагу не на форсуванні навчальних умінь, якими дитина повинна, по ідеї, оволодіти в школі, а на розвитку психічних функцій, що забезпечують здатність до навчання - увага, пам'ять, мислення, уява, моторика руки, розвиток соціальних умінь і навичок.

Чим займатися з дитиною, щоб вона виявилася готовою до школи?

 В першу чергу треба подбати про його здоров'я. Плавання, прогулянки, велосипед - це заняття, що сприяють майбутньому успішному вступу в шкільне життя.

 Найважливіший спосіб розвитку (що відноситься і до мови, і до уваги, і до спілкування, і до пам'яті, і до уяви, і ще до багато чого іншого) - читати дитині книжки. Потрібно читати (або розповідати) дітям казки не менш ніж півгодини на день.

 Корисні заняття, які змушують працювати фантазію, уяву, самостійну кмітливість: малювання, ліплення, конструювання.

 Треба використати цей період і для розвитку різноманітного пізнання, для накопичення різних відомостей про світ речей і людей. У цей період дитина набуває первинний досвід переживання позитивних і негативних емоцій, вчиться радіти, страждати, співчувати, закладається фундамент особистості.

 Психологічна підтримка - це один з найважливіших факторів, що визначають успішність Вашої дитини. Підтримувати дитину - значить вірити в нього. Дорослі мають чимало можливостей, щоб продемонструвати дитині своє задоволення від його досягнень або зусиль. Інший шлях - навчити підлітка справлятися з різними завданнями, створивши у нього установку: "Ти зможеш це зробити".

 Існують слова, які підтримують дітей, наприклад: "Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре", "Ти знаєш це дуже добре". Підтримувати можна за допомогою дотиків, спільних дій, фізичного співучасті, виразу обличчя.

Отже, щоб підтримати дитину, необхідно:

Спиратися на сильні сторони дитини,

Уникати підкреслення промахів дитини,

Виявляти віру в дитину, співчуття до нього, упевненість в його силах,

Створити вдома обстановку дружелюбності і поваги, вміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини.

 Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

 Існують слова, які підтримують дітей, наприклад: "Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре", "Ти знаєш це дуже добре". Підтримувати можна за допомогою дотиків, спільних дій, фізичного співучасті, виразу обличчя.

 Отже, щоб підтримати дитину, необхідно:

 Будьте одночасно тверді й добрі, але не виступайте в ролі судді. Підтримуйте свою дитину, демонструйте, що розумієте його переживання. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспитів - це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися"

 Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

 Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, що з перевтомою. Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть йому, що він обов'язково повинен чергувати заняття з відпочинком. Забезпечте у будинку зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав. Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження йому необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

 Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях. Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо він не вміє, покажіть йому, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д.

 Підготуйте різні варіанти тестових завдань з предмета (зараз існує безліч різних збірок тестових завдань). Велике значення має тренаж дитини саме з тестування, адже ця форма відрізняється від звичних для нього письмових та усних іспитів. Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що додасть йому спокій і зніме зайву тривожність. Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте йому годинник на іспит.

 Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, він повинен відпочити і як слід виспатися.

 1. пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;

2. уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться його вписати);

3. якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і зазнач, щоб потім до нього повернутися;

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять

Батькам не варто панікувати через дитячі хвороби і мунолог



 Про це заявила головний дитячий імунолог Києва Алла Волоха, повідомляють ЗМІ.Батькам не варто панікувати, якщо їхні діти часто хворіють на гострі респіраторні захворювання у дитячому садку чи в початкових класах школи, адже саме в цей період у дитини формується імунітет. "Лікарі вважають нормальним, коли за перший рік перебування в дитячому садку або школі, особливо в осінньо-зимовий період, дитина хворіє на гострі респіраторні захворювання шість разів. Головне, щоб хвороба не мала ускладнень і проходила за тиждень. У такий спосіб організм стимулює дозрівання імунітету дитини", – зазначила імунолог. Алла Волоха наголосила, що, за спостереженнями лікарів, на гострі респіраторні захворювання у півтора-два рази частіше хворіють першокласники, які до того не перебували в організованому колективі. "У першокласників уже більш зріла імунна система, але організм іще не має стійкого імунітету до загрозливих вірусів, які виникають в осінньо-зимовий період", – зауважила лікар. До речі, головний педіатр Сімферополя Людмила Дрєєва заявила, що українські школярі найчастіше страждають від хронічних хвороб опорно-рухового апарату.