

Поради психолога батькам майбутніх першокласників

1. Для дитини ви - зразок мовлення, адже діти вчать мови, наслідуючи. Слухаючи, спостерігаючи. Ваша дитина обов'язково говоритиме так, як ви.
2. Дитина успішно засвоює мову в той момент, коли дорослі слухають її, спілкуються з нею, розмовляють. Виявляйте готовність слухати. Якщо роль слухача вас втомлює, якщо ви поспішаєте, не забувайте: терпіння, виявлене вами в дошкільний період, суттєво полегшить ваші проблеми в майбутньому.
3. Приділяйте дитині якомога більше часу. Саме в дошкільні роки закладаються основи впевненості в собі та успішного мовного спілкування поза сім'єю. Від ступеня раннього мовного розвитку залежатиме подальший процес розвитку дитини в школі.
4. Не забувайте, що мова та мовлення краще розвиваються в атмосфері спокою, безпеки, любові.
5. У кожної дитини свій темперамент, свої потреби, інтереси, симпатії та антипатії, поважайте її неповторність.
6. Ставте для себе та для дитини реальні завдання. Ведіть і спрямовуйте, але не підштовхуйте.
7. Забезпечуйте дитині широкі можливості користування кожним із 5 відчуттів: вона повинна бачити, слухати, торкатися руками, куштувати на смак різноманітні елементи навколишнього світу.
8. Допмагайте дитині розвивати дрібну моторику м'язів руки, аби їй було легше опанувати письмо. Для цього необхідно багато вирізати, малювати, зафарбовувати, будувати, складати невеликі за розміром деталі, зображення тощо.
9. Забезпечуйте всі можливості та умови для повноцінної гри дитини. Гра - це її провідна діяльність, це її робота. Л. Виготський зазначав: «Чим краще дитина грається, тим краще вона підготовлена до навчання в школі».
10. Допмагайте дитині осягнути склад числа. Немає необхідності, щоб дитина механічно могла лічити до 100 і більше. Нехай вона рахує до 10-20, але їй вкрай необхідно розуміти, знати, з яких чисел можна скласти 5, а з яких - 7 тощо. Це є основою понятійного розуміння основ арифметики, а не механічного запам'ятовування.
11. Працюйте з дитиною над розвитком її пам'яті, уваги, мислення. Для цього сьогодні пропонується багато ігор, головоломок, задач у малюнках, лабіринтів тощо в різних періодичних та інших виданнях для дітей.
12. Запровадьте для дитини вдома єдиний режим і обов'язково дотримуйтеся його виконання всіма членам родини.
13. Дитина повинна мати вдома певне доручення і відповідати за результат його виконання.
14. Необхідною умовою емоційно-вольового розвитку дитини є спільність вимог до неї з боку всіх членів родини.

Яке головне завдання батьків в період адаптації дитини до школи?

Основа батьківської позиції взагалі полягає в тому, що вдома у жодному випадку не можна дублювати школу. Батько ніколи не повинен ставати другим вчителем. Основне завдання батьків в допомозі першокласникові - емоційна підтримка, надання максимально можливої самостійності в організації його власних дій по виконанню шкільних правил.

Що робити, якщо дитина зранку погано себе почуває, а потрібно йти до школи?

У шести-семирічних дітей рідко трапляється «запалення хитрості». Або дитина, дійсно, хворіє, або погане самопочуття пов'язане з необхідністю йти в школу. У будь-якому випадку, варто це перевірити. Якщо дитина після того, як Ви залишили її вдома, відразу відчуває себе краще, то, можливо, її погане самопочуття пов'язане із стресом, що отримала в школі. Постарайтеся з'ясувати (у дитини, у вчителя, у знайомих дітей), що відбувалося в школі вчора, позавчора. Важливо зрозуміти, що відбувається, особливо якщо таке повторюється систематично.

Якщо ж Ви все-таки вирішили відправити дитину до школи, давши їй пігулку від головного болю (або не виявивши ніяких симптомів хвороби), не робіть цінністю подолання нею поганого самопочуття. Не хваліть дитину за те, що вона пішла в школу, переборовши себе. Якщо Ви гордитиметеся, що Ваша дитина вчиться (трудиться), незважаючи на своє погане самопочуття, то у неї може підсвідомо закріпитися установка на хворобу: можна добитися похвали, хворіючи.

Як реагувати, якщо дитина злиться на вчителя (дітей) в школі або відчуває страх перед школою?

Перш за все: не забороняти переживання. Не потрібно твердити дитині: «Не можна злитися! Не можна боятися!» Переживання - цілком природна річ, і вони повинні мати право на існування. Проте необхідно обговорити з дитиною, що викликає страх або злість, разом з нею зрозуміти, чому інші люди здійснюють дії, що викликають у неї ті або інші емоційні реакції. Розуміння дій інших часто саме по собі знімає переживання. Є і інші культурні форми, що допомагають людині справлятися із страхом. Для дітей це, перш за все, читання страшних казок в ситуації повної захищеності (на маминих колінах). Казки дають людині пережити відчуття неминучості торжества добра над злом, співпереживання радості і співчуття, що забезпечують перемогу маленького, слабкого, але доброго, над великим злом. Інша корисна для дітей форма культурного подолання страху - спортивні ігри, що викликають переживання азарту, упевненості в перемозі.

В процесі дорослішання дитина повинна отримати досвід подолання труднощів і конфліктів. Завдання дорослих полягає в тому, щоб,

знаходячись поряд, допомагати дитині визначати конструктивні способи своєї поведінки в таких ситуаціях.

Як відноситися до невдач дитини, майже неминучих на початок шкільного життя?

Батьки часто відносяться різко негативно до перших невдач дитини. Негативні оцінки дорослих підвищують тривожність дитини, його невпевненість в собі і своїх діях. Це, у свою чергу, веде не до поліпшення, а до погіршення результатів. Так складається порочний круг. Постійні побоювання дитини почути негативні оцінки з боку домашніх приводять до страху зробити помилку. Це відволікає дитину від сенсу виконуваних ним завдань і фіксує його увагу на дрібницях, примушує переробляти, виправляти, нескінченно перевіряти. Прагнення зробити роботу якнайкраще на цьому етапі тільки погіршує справу. Особливо сильно це виявляється у тривожних, здібних, старанних дітей. Тому найправильніше відношення до перших поразок дитини - відношення з розумінням, підтримка, допомога: «У тебе все вийде. Я тобі допоможу». Важливо створити умови для переживання дитиною (хоч би іноді) власної перемоги.

Які типові прояви стресу і дезадаптації?

- Дитина часто плаче (більше, ніж зазвичай).
- У неї, на відміну від звичайного, пригнічений або, навпаки, збуджений стан (гірше засинає).
- Дитина проявляє необґрунтовану агресію (лається, нападає, відповідає агресивно, лізе в бійку).
- Дитина відмовляється йти в школу.

Як можна знімати стрес?

- Забезпечити ритмічне життя і порядок будинку (тут дуже важливий власний приклад і наслідування його дитиною).
- Важлива тепла, природна, спокійна манера поведінки дорослих вдома (без зривів, підвищеного тону).
- Необхідне на якийсь час продовження традиційних «дитячих» ритуалів укладання, їжі, умивання, сумісної гри-обіймів, читання на ніч, які були прийняті в дошкільному дитинстві дитини.
- Знімають напругу гри з водою, піском, малювання фарбами (з дозволом забруднюватись - відсутністю критики або засудження за забруднений одяг, підлогу!), виготовлення колажів в "рваній" техніці (рвати кольоровий папір, старі журнали і клеїти з них картини), спортивні ігри на повітрі (м'яч, скакалки, «класики» і ін.)

- Надзвичайно важлива відсутність зайвих постійних подразників (телевізор, приймач).
- Необхідно давати дитині можливість переживати час від часу справжню дитячу радість (свято, театр).
- Для багатьох краще всього знімає напругу відпочинок на природі (особливо, праця)

Поради батькам першокласників

Початок навчання дитини у першому класі - складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширює права і обов'язки дитини, її взаємостосунки з навколишнім середовищем. Змінюється життя дитини: усе підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

1. З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоб збирання до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
2. Не підганяйте дитину, розраховувати час - це ваш обов'язок.
3. Обов'язково привчіть дитину зранку снідати. Це важливий момент у запобіганні хвороб шлунка.
4. Привчіть дитину збирати портфель напередодні ввечері. Перевірте, чи не забула вона чого-небудь важливого.
5. Проводжаючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів.
6. Забудьте фразу „Що ти сьогодні отримав?!“, а краще запитайте: „Про що нове ти сьогодні дізнався?“.
7. Після закінчення занять дайте дитині відпочити. Обід - зручний момент для цього. Школяр може розповісти про свій робочий день і у такий спосіб звільнитися від психологічного напруження.
8. Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.
9. Пам'ятайте, що телевізор - ворог № 1 успішного навчання. Не потрібно вмикати його раніше, ніж усі завдання будуть виконані.
10. Протягом дня знайдіть (намагайтеся знайти) півгодини для спілкування з дитиною.
11. З перших днів навчання вимагайте виконання режиму дня дитиною, щоб вона лягала спати в один і той же час. Сон для школярів має першочергове значення. У I чверті дитина повинна спати не менше 10-11 годин, потім можна скоротити до 9-10 годин.

12. Батькам необхідне терпіння. Ентузіазм перших днів швидко проходить, його місце займає втома. Допоможіть дитині зберегти нормальний ритм і не піддайтеся спокусі зробити їй маленьке послаблення. Часті нарікання на дитину чи порівняння з іншими можуть розвинути комплекс неповноцінності. Навпаки, інколи треба похвалити дитину, навіть коли у неї щось не виходить, дати їй невеличкий перепочинок і потім повернутися до виконання завдань.
13. Дитина має відчувати, що ви завжди її любите, завжди їй допоможете та підтримуєте. Якщо ви дотримуєтеся порад у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною.

[Інформація для батьків](#)