

Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є уважне й лагідне ставлення батьків до дитини, розуміння ними її внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "прикласти" до своєї дитини. Але незважаючи на це, для полегшення процесу адаптації дитини до школи все ж можна дати деякі рекомендації:

- ✓ Повірте в унікальність та неповторність Вашої дитини, в те, що вона дитина неповторна, не схожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.
- ✓ Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.
- ✓ Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
- ✓ Не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.
- ✓ Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
- ✓ Пильнуйте, щоб Ваша любов не перетворилась на всюдозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.
- ✓ Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтеся впливати на дитину проханнями – це найбільш ефективний спосіб. У випадку непокори необхідно переконатися, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що зазвичай достатньо ефективно. І лише у випадку, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання, яке повинне відповідати вчинку, крім того, дитина має зрозуміти, за що її покарали. Важливо пам'ятати, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками міра.

Пам'ятайте:

- ✓ Покарання – це моральний замах на здоров'я дитини - фізичне і психічне.
- ✓ Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого.
- ✓ Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
- ✓ Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінку перегорнуто. Про старі гріхи - ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!
- ✓ Хоч би що трапилось, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.
- ✓ Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.
- ✓ Не забувайте: ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчитеся краще розуміти одне одного.
- ✓ Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитися вербально висловлювати

свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

Прийнята в деяких родинях система залякування дітей, безумовно, заслуговує на осуд, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Таке трапляється, коли дитина хвороблива, тоді, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюючи в неї "навчальну фобію". У дитини виникає невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Дуже важливо піклуватись про створення для дитини ситуації з гарантованим успіхом. Можливо, це потребуватиме від батьків певної зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що **успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах** як у дитини, так і в батьків.

Лікарі-педіатри відзначають різке зростання в дітей таких захворювань, які раніше були властиві тільки дорослим, що постійно знаходяться у стресових ситуаціях. Те, що є буденним для дорослого, може спричинити стрес у дитини, якщо дорослий не може або не бажає створювати для ще незміцненого організму спеціального режиму. Сучасна література і практичний досвід психологів указує на велику кількість випадків, коли погіршення і психічного, і фізичного здоров'я дитини пов'язано тільки з тим, що дорослі водять дитину з собою по місцях масового скупчення людей.

Деякі батьки не помічають різниці між собою і дитиною (забуваючи про те, що дитина – це не маленька копія дорослої людини, а маленька людина, яка живе і розвивається у своєму світі і вимірі, за власними законами), придушуючи її зливою інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями. Все це не минає безслідно – у дитини з'являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень. Якщо в родині негаразди і дитина постійно знаходиться в сфері спілкування батьків, тобто активно залучається як активний співучасник їхніх сварок, у дитини можуть з'явитися невротичні симптоми та інші порушення психічного і фізичного розвитку, які будуть блокувати розвиток у дитини її таланту.

Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. Якщо дитина не готова до цієї зміни, школа для неї перетворюється на пекло і малий школяр поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.

Поради батькам щодо режиму дня першокласника

Дитина пішла в перший клас. Ця радісна і хвилююча подія спричиняє певні труднощі. Відбувається зміна провідних видів діяльності. Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, витрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо до найдрібніших деталей продумати режим дня школяра.

Ось орієнтовний режим дня учня першого класу.

7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка;

7.30—7.50 — сніданок;

7.50—8.15 — дорога до школи;
 8.15—12.30 — заняття у школі;
 12.30—13.00 – повернення зі школи;
 13.00-13.30 – обід;
 13.30—15.00 — післяобідній відпочинок;
 15.00—16.00 — перебування на повітрі;
 16.00—17.30 — читання, ігри, розваги
 17.30—19.00 — перебування на повітрі, заняття в спортивних гуртках;
 19.00—20.30 — вечеря, заняття улюбленими справами;
 20.30-7.00 - сон.

Поради батькам щодо обладнання робочого місця першокласника

Для учня бажано виділити окрему кімнату. Стіл ставлять так, щоб світло падало зліва. Праворуч від стола розміщують етажерку або полиці для книжок. Меблі повинні відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота стола — 55—65 см. Якщо в сім'ї двоє дітей, кожній дитині необхідно мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує почуття відповідальності.

Важливим є забезпечення правильної пози під час сидіння.

Відстань від очей до предметів, які він розглядає, має становити 30-35см. Книжки піднімають за допомогою підставки.

Важливо привчати дитину підтримувати на робочому місці порядок. Кожна річ повинна мати своє місце.

Як домогтися виконання дітьми згаданих вище вимог? Не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, що ви вимагаєте. З другого боку, важливо похвалити дитину за кожен, навіть незначний успіх: "Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і не сутулишся. Молодець!"

Поради батькам щодо правильної організації відпочинку дітей

Загальна стратегія відпочинку — зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції.

Організуюючи відпочинок дитини, зверніть увагу на такі моменти:

1. Відпочинок між заняттями в школі

Відпочинок між заняттями в школі та приготуванням домашніх завдань дітям потрібен, адже в школі вони витримують велике розумове і фізичне навантаження.

2. Сон

У системі відпочинку дитини найважливіше місце посідає повноцінний сон. Це поняття складається з достатньої тривалості і глибини сну, дотримання певних гігієнічних умов.

3. Скільки необхідно спати дитині?

З життєвого досвіду добре відомо: чим молодша людина, тим більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму. Гігієністи пропонують такі норми сну.

Вік (у роках)	Тривалість сну (в годинах)	
	ніч	день
6	11-12 (якщо не спить удень)	1,5-2 (протягом року)
7	11	1,5-2 (I-ше півріччя)
8-9	11-10.30	-

10	10.30-10	-
----	----------	---

Зменшення тривалості сну в дітей 6-7 років призводить до порушень у центральній нервовій системі. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал, а інколи навпаки, збуджуються, капризують. При збільшенні тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вклати її в один і той же час та дотримувати "ритуалу сну".

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину та усунути її, заспокоїти дитину, запевнивши її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: "Я обов'язково засну". Або запропонувати старий спосіб - порахувати до 20, 50, 100. Якщо ж ці поради не допомагають, треба звернутися до педіатра.

4. Відпочинок у вихідний день

Він допоможе усунути 4 "дефіцити": руху, свіжого повітря, спілкування з природою та батьками. Зніме втому за тиждень.

Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів та ягід, сімейний похід на лижах - це найкраще, що можна порадити на вихідний. За несприятливих погодних умов добре відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу.

5. Канікули

Їх радимо спланувати так, щоб вистачило часу на чотири справи:

- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- допомога родині та участь у суспільно корисних справах;
- читання книжок;
- розваги.

Діти можуть підніматися вранці на 1-1,5 години пізніше, але лягати не пізніше 21.00.

Рациональне чергування навчальних занять та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я.

Поради батькам щодо зняття в дітей психологічного напруження

У "шкільному" житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють у конфлікти.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку (як вважає В.І.Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з четвероногим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження в дітей.

1. Глибоке дихання

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Видихнути трохи повільніше, до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень - здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, позбавляючись хворобливості та хвилювання.

2. Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, її образили, треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Учені вважають, що кішка та собака знімають

стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

4. Живопис

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е.Делакруа. А російський вчений Ф.Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

5. Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

6. Театр

Вважають, що він має магичну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

7. Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю.Нікулін писав: "Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і подовжує життя". Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

8. Музика

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

9. Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій - відпочиньте з нею серед природи.

10. Гра

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це діяльність, без якої дитина шести років нормально жити і розвиватись не може. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити необхідні для розгортання справжньої гри умови. Йдеться про ініціативу, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому батькам учнів першого класу доцільно подбати про те, щоб у вільний від шкільних занять час діти достатньо гралися. Чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, поведінку уявних персонажів, їхнє ставлення до оточення, дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні прилучається до культури середовища, що її оточує. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор, – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому середовищі.