

Поради батькам першокласників

Готовність дитини до школи

Інтелектуальна готовність – це сформованість розвиненої пам'яті, операції аналізу, синтезу, узагальнення. До 6 років дитина повинна знати свою назву міста, де мешкає, назву країни, її столицю; ім'я батькові батьків, де вони працюють. Розуміти, що їхня бабуся – це чиясь мама: батька чи матері. Повинна знати пори року, їх послідовність й основні ознаки, назви місяців, дні тижня; основні види дерев, квітів, розрізняти домашніх і диких тварин.



уваги,
адресу,
та по

Мотиваційна готовність - це бажання школяра прийняти нову роль школяра. Для цього важливо, щоб школа подобалась своєю головною діяльністю - навчанням.

Вольова готовність – це вміння поставити мету, прийняти рішення, намітити план дій, виконати його. Виявити зусилля, оцінити його результат.

Комунікативна готовність – вміння ввійти в дитяче товариство, діяти разом з іншими, поступатися підкорятися.

Адаптація(пристосування) дитини до школи

3 етапи адаптації

1. (2 -3 тижні) - орієнтовний: у відповідь на нові впливи реагують усі системи організму.
2. (1-2 місяці) - нестійке пристосування, організм шукає і знаходить певні оптимальні варіанти реакцій на ці впливи.
3. (3-6 місяців) - відносно стійке пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження.

Що відбувається в організмі дитини в перші дні навчання?

- нестійка працездатність;
- дуже високий рівень напруження серцево – судинної системи;
- різке зниження навчальної активності;
- зниження працездатності;
- до кінця першої чверті маса тіла зменшується у 60% дітей;
- скарги на втоми, головний біль, сонливість, погіршення апетиту, поганий сон;
- розгальмованість рухова або в'ялість, втоми;
- розлади кишково - шлункового тракту;
- підвищення артеріального тиску.

Поради батькам щодо запобігання шкільній дезадаптації

- формуйте позитивне ставлення до школи;
- виявляйте інтерес до шкільних справ та успіхів дитини;
- формуйте адекватну самооцінку;
- не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою;
- навчайте етичних норм спілкування з однолітками та дорослими;
- привчайте самостійно долати труднощі, які під силу подолати 6-річній дитині;
- частіше хваліть, а не докоряйте;
- пам'ятайте, що кожна людина має право на помилку;
- частіше згадуйте себе у дошкільному віці;
- любіть дитину безумовною любов'ю, приймайте її такою, якою вона є.

Правила батьківської поведінки в організації навчання

1. Сприяйте дитячій автономності (самостійності). Хваліть дитину за самостійні дії, наприклад, за самостійне розпізнавання помилок.
2. Якщо Ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до того, щоб вона сама знайшла шляхи розв'язання. Не подавайте саме розв'язання.
3. Визнайте здобутки дитини. Надавайте перевагу похвалі(заохоченню), а не докорам. Похвалою та заохоченням Ви досягнете чогось набагато легше та краще, ніж ниттям, нагадуванням і іншими покараннями.
4. Не ставте перед своєю дитиною завищені вимоги. Не робіть їх суворішими ніж вимоги вчителів, наприклад вимагаєте виконання додаткових завдань.
5. Будьте зразком у поведінці. Вимагайте від своєї дитини не більше, ніж від себе самого. Дитина, яка бачить своїх батьків, які читають, швидше й сама читатиме, ніж дитина, батьки якої часто сидять перед телевізором.
6. Говоріть якомога позитивніше про школу, вчителів та предмети. Вашій дитині досить того, що вона бореться зі своїми власними упередженими думками.

Рекомендації щодо виховання

1. **Виявляйте свою любов до дитини**, дайте їй зрозуміти, що ви любитимете її завжди, за будь – яких обставин. Але слідкуйте, щоб ваша любов не перетворилась у вседозволеність, установіть чіткі межі дозволеного і завжди неухильно дотримуйтеся встановлених заборон і дозволів.
2. **Повірте у неповторність та оригінальність вашої дитини**, у те, що вона унікальна, єдина така в світі. Не варто вимагати від дитини повторення ваших досягнень, наслідування ваших здібностей і талантів. Дайте право своїй дитині прожити власне життя і досягти **своїх** результатів, **своєї** мети.
3. **Приймайте дитину такою, якою вона є**. Підкреслюйте її сильні сторони, але її вчинки оцінюйте об'єктивно. Не порівнюйте дитину з іншими.
4. **Оцінюйте не дитину, а тільки її вчинок**. Частіше хваліть дитину за досягнення.

5. Дайте вашій дитині більше самостійності, не забирайте у неї права на помилку, адже *виправляючи свої помилки дитина вчиться*. Розкрийте дитині наслідки її майбутнього вчинку і потім надайте право вибору.

6. Ніколи не погрожуйте дитині. Просто розкажіть їй, що ви змушені будете зробити, якщо вона обере небажаний для неї і для оточення спосіб поведінки. Завжди дотримуйтесь цього рішення, якщо ви його прийняли.

7. Дотримуйтесь єдності вимог у сім'ї, інакше дитина навчиться пристосовуватись і обманювати.

8. Ніколи не з'ясовуйте стосунків у присутності дитини, це приводить до неврозів у дітей.

9. Чітко встановіть права та обов'язки дитини у сім'ї, покажіть їй, що вона рівноправний член родини.

10. Не соромтесь визнати перед дитиною свою помилку, попросити у неї вибачення. Покажіть їй, що ідеальних людей не існує і ви теж можете помилятися.

Спілкування впродовж дня

1. Вранці піднімайте дитину о 7 годині спокійно, з усмішкою та лагідним словом. Не згадуйте вчорашніх прорахунків. Не вживайте образливих слів.

2. Не підганяйте, розраховуйте час-це Ваш обов'язок, якщо Ви цю проблему не вирішили - дитина в цьому не винна.

3. Привчіть дитину снідати. Невідомо чи сподобається маляті їжа в школі, а голодний шлунок-це і роздратування, і сонливість. Нехай вдома дитина вип'є чаю, з'їсть печиво, фрукти.

4. Відправляючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без застережень: «Дивись, поведься гарно!», «Щоб не було зауважень!» тощо.

5. Після уроків зустрічайте дитину спокійно, дайте їй розслабитися(згадайте, як вам важко після напруженого робочого дня). Коли дитина збуджена і хоче з Вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, це не забере багато часу.

6. Якщо дитина замкнулась, її щось турбує, не наполягайте на поясненні її стану, нехай заспокоїться, тоді вона сама все розкаже.

7. Зауваження вчителя вислуховуйте не в присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.

8. Впродовж дня знайдіть(постарайтесь знайти) півгодини для спілкування з дитиною. В цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радість.

9. Будьте уважними до стану здоров'я дитини. Головний біль, поганий стан - найчастіше є об'єктивними показниками втоми, перевантаження.

10. Першокласника рекомендується вклати спати не пізніше 21 години. Необхідно привчити дитину лягати спати в один і той же час.

11. Навіть діти 7-8 років люблять казки, особливо перед сном, лагідні слова. Не лінуйтесь зробити це для них. Не нагадуйте перед сном про неприємні речі. Завтра новий день і дитина повинна бути готова до нього.

А допомогти в цьому їй повинні батьки своїм добрим ставленням!

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.

Як підготуватися до першого вересня?

Розповісти про те, що чекає дитину цього дня.

За декілька днів почати вводити його в ритм "підйому і відбою".

Улюблене ведмежа (лялька або улюблена іграшка) повинне бути взяте з собою в портфель (він теж в перший день піде вчитися).

Можна дати дитині з собою камінчик – амулет (забезпечує «зв'язок з батьками»).

Основний одяг повинен бути новим і особливим (шкільна форма), але певна деталь одягу повинна бути знайомою і улюбленою (шкарпетки, майка, значок на сорочці і ін.)

Мобільний телефон першого вересня (і взагалі в період адаптації) краще з собою не давати. Дитина гірше звикає до нової життєвої ситуації і нових дорослих, якщо у нього є можливість постійного контакту з батьками.

Приготувати все з вечора, щоб вранці не виникло суєти або паніки. Розрахувати час, щоб дитина з ранку могла не поспішаючи поїсти, сходити в туалет. Які непередбачені труднощі можуть виникнути першого вересня?

Часто діти (особливо ті, що не відвідували раніше дитячих садів або дитячих груп) в останню мить відмовляються розлучатися з мамою або татом, які привели їх в школу, починають плакати, чіплятися за батьків. У такій ситуації краще піти на заняття разом з дитиною. Для цього потрібно наперед звільнити собі весь день. Про можливість ходити разом з дитиною на уроки краще поговорити з вчителем (адміністрацією школи) на батьківських зборах завчасно.

Які непередбачені труднощі можуть виникнути другого вересня?

Мама будить Петрика другого вересня: «Вставай. Пора йти в школу!» Петя: «Я ж вже вчора сходив.»

Що робити, якщо дитина зранку погано себе почуває, а потрібно йти в школу?

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.

Що робити, якщо потрібно поспішати в школу, а дитина не поспішає?

Психологами відмічений негативний вплив активного організуючого тиску дорослого на дитину. Якщо постійно квапити дитину: «Давай швидше, ми вже спізнюємося! Ну що ти копаєшся?!», - те може, навпаки, закріпитися зворотна реакція. Сформується захисний стереотип «повільності»: у будь-якій ситуації, що вимагає швидкого реагування, дитина сповільнюватиметься і «гальмуватиме». У цьому вона нітрохи не винна, так її організм захищається від тривоги і напруги, викликаних "емоційним пресингом" ззовні. Тому доцільно проводити "профілактику цейтнотів". З цією метою, організовуючи збори дитини в школу, бажано:

Передбачити раніше вставання, що дозволяє дитині прокидатися, снідати, одягатися, умиватися в його власному темпі.

Прослідкувати, щоб дитина збрала портфель і приготувала одяг і взуття з вечора. Як відноситися до невдач дитини, майже неминучих на початку 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)

Які незвичайні прояви дитини вимагають звернення до фахівця?

Страхи (нічні страхи). Енурез (нетримання сечі), особливо якщо перед школою цього вже не було. Гризіння нігтів, заїкання або сіпання повік, лицьових м'язів. Яскраво виражена агресія.

Про що краще запитати дитину, коли вона повертається з школи?

Психологи встановили, що батьки своїми питаннями про школу показують дитині свої пріоритети і цінності. Марійку мама завжди питає дорогою додому: «Що ти сьогодні отримала? Тебе хвалили або лаяли?». Ваню питають про те, з ким він подружився, чи було йому цікаво. Петю про те, що він нового сьогодні дізнався. Сашу – що було в школі на сніданок, чи не зголоднів він.

Саме те, про що Ви весь час питаєте, і покаже дитині, що для Вас в житті головне, а що другорядне. Він інтуїтивно орієнтуватиметься, швидше за все, на Ваші цінності. Це не означає, що він і розвиватиметься саме відповідно до ваших бажань. Часто буває так, що дуже різко заявлені батьками пріоритети викликають важкі кризи у дитини, що відчуває, що він не в змозі відповідати цим батьківським запитам. Іноді, навпаки, орієнтуючись на інтереси батьків, дитина починає ігнорувати освітні цінності школи.

З Ваших питань про школу дитина повинна зрозуміти що Вам цікаво все, що з ним відбувається що Вам важливі його успіхи, але Ви любите і приймаєте його таким, який він є

Що не може бути зроблене без участі батьків?

Без участі батьків не може бути побудована самостійність молодшого школяра в організації свого робочого місця, у виконанні домашніх робіт, в підготовці свого одягу і портфеля до завтрашнього дня. Культивування самостійності – це відповідальна і поступова робота часто буває простіше щось зробити самому, чим чекати, поки це зробить дитина. Іноді дії дитини представляють для неї реальну небезпеку. І тоді батьки застерігають її: «Не роби сам, це небезпечно (важко), за тебе зроблю я». Ця неправильна установка приводить до «вивченої беспорядності», відмові дитини надалі від будь-яких самостійних дій, невірі у власні сили.

За чим повинен простежити батько, якщо він хоче допомогти дитині вчитися?

Найголовніше завдання батьків під час шкільного навчання дитини – не стати вчителями-дублерами, а залишитися батьками, що приймають, розуміють і люблять свою дитину, незважаючи на його шкільні успіхи або невдачі. Тому і стежити батько винен, в першу чергу, за рівнем самостійності дитини в домашніх справах (у тому числі і у виконанні шкільного домашнього завдання).

Якщо до початку навчання в школі дитина не опанувала прийомами самостійного одягання (наприклад, зав'язуванням шнурків), укладання спати, прибирання «своєї території», чищення зубів перед сном і ін., то це – найперша турбота батька.

Причому окремі справи або дії дитина до цього часу вже може виконувати самостійно, без нагляду дорослого і за власною ініціативою.

З першого вересня до цього додаються:

підготовка столу до виконання домашньої роботи;

збір портфеля;

підготовка за допомогою батьків шкільної форми (або одягу і взуття, в якому завтра дитина піде в школу).

Як допомогти дитині організувати своє робоче місце?

По-перше, особистим прикладом. Якщо на Вашому робочому місці постійний безлад, то абсолютно марно привчати до порядку дитину.

Коли Ви покажете дитині своє робоче місце (кухонний стіл, письмовий стіл, робочий стіл), то звернете її увагу, якими предметами Ви користуєтеся, для чого вони потрібні і в якому порядку Ви їх розкладаєте на робочому місці.

Хай дитина розповість Вам, якими речами вона користується при підготовці до уроків і як їй зручніше за них розкласти на столі. Визначивши разом з дитиною зручні для різних речей місця, можна наклеїти на поверхню столу наклейки – «будиночки» для кожної речі.

Зверніть увагу на позу сидячої за столом дитини. Їй ще важко контролювати себе, вона не дуже добре відчуває власне тіло, а тим більше важко довго сидіти в одній позі. Можна зробити декілька фотографій сидячої в різних позах дитини, а потім вивчити їх разом з нею – імітуючи ці пози і обговорюючи, чим вони погані (викривлення хребта, затікання ніг, закривання власної роботи від світла і ін.). Навчіть її різним веселим вправам, які краще робити в перервах між заняттями (якщо їй вже показали в школі, хай покаже їх Вам), – вправи для пальців рук, фізкультхвилинки під ритмічні вірші.

Як часто потрібно взаємодіяти з вчителем в період адаптації?

У адаптаційний період повинен бути налагоджений постійний зв'язок між школою і батьками. На жаль, вчителі рідко знають про те, що відбувається з дитиною будинку після занять, а батьки мають слабке уявлення про те, що відбувалося з дитиною в школі. Потрібно домовитися про місце і час зустрічей вчителя і батьків, на яких вони могли б обмінятися своїми спостереженнями, враженнями з приводу дій дітей. Протягом першого року навчання дітей батьки і вчителі повинні стати одностайними.