🧭 Поради батькам: Як підтримати маленького школяра

1. 🛑 Правило «15 хвилин без критики»

Коли дитина повертається зі школи, перші 15-30 хвилин не питайте про оцінки чи поведінку.

- **Краще запитайте:** «Що сьогодні тебе розсмішило?», «З ким ти грав на перерві?», «Яке відкриття ти зробив?».
- **Чому це важливо?** Дитина має відчувати, що ви любите її саму, а не її успіхи в зошиті.

2. 📝 Припиніть бути «другим вчителем»

Ваша роль — бути мамою чи татом, а не контролером домашніх завдань.

- **Порада:** Дозвольте дитині робити помилки. Краще неідеально зроблена робота самостійно, ніж ідеальна — з вашими сльозами та криками.
- **Важливо:** Якщо дитина просить допомоги — допоможіть зрозуміти принцип, але не пишіть за неї.

3. 💤 Режим дня — це не нудно, це безпечно

Для нервової системи учня початкових класів передбачуваність — це спокій.

- **Сон:** Дитина 6-9 років має спати не менше **10 годин**. Недосип — головна причина капризів та поганої уваги на уроках.
- **Цифрова дієта:** Жодних гаджетів за годину до сну. Екранне світло «будить» мозок, і дитина не може якісно відпочити.

4. 🧩 Розвивайте «м'які навички» (Soft Skills)

У сучасному світі вміння спілкуватися важливіше за таблицю множення в 7 років.

- Навчайте дитину програвати. Грай в настільні ігри та показуйте, що поразка — це лише привід спробувати ще раз.
- Вчіть збирати портфель самостійно. Це перший крок до відповідальності за власне життя.

5. 🗣️ Підтримуйте авторитет вчителя

Навіть якщо ви не згодні з рішенням педагога, ніколи не обговорюйте це при дитині.

- **Чому?** Якщо дитина перестане поважати вчителя, вона перестане його слухати, а отже — вчитися. Спірні питання вирішуйте з вчителем віч-на-віч.

6. 🎒 Хваліть за зусилля, а не за результат

Замість «Ти молодець, бо отримав наклейку», скажіть: «Я бачу, як старанно ти виводив ці літери, ти дуже постарався!».

- Це формує **мислення росту**: дитина розуміє, що успіх залежить від праці, а не від везіння чи вродженого таланту.

💡 Шпаргалка для батьків: «Коли варто зупинитися?»

Якщо під час виконання домашнього завдання ви відчуваєте, що починаєте злитися:

1. Встаньте і вийдіть з кімнати на 5 хвилин.
2. Попийте води.
3. Обійміть дитину і скажіть: «Зараз нам обом важко, давай відпочинемо і спробуємо пізніше».

Пам'ятайте: Через 20 років ваша дитина не згадає, як вона написала диктант у 2 класі, але вона пам'ятатиме, чи підтримували ви її у важкі хвилини.