

## ВІД ПСИХОЛОГА -БАТЬКАМ

Рекомендації як допомогти дитині легше адаптуватися до школи:



*Автор-упорядник  
психолог–методист  
НВК «Ластівка»  
Ніна Савчук*

1. Розбудіть дитину спокійно. Прокинувшись, вона має побачити Вашу посмішку. Не підганяйте зранку і не смикайте через дрібниці. Не треба докоряти її помилкам, навіть якщо вчора попереджали.

2. У жодному разі не прощайтесь, попереджаючи: «Дивись не балуйся!», «Поводься добре!», «Щоб сьогодні не було поганих оцінок!» і т.д. Побажайте дитині успіхів, підбадьоріть, знайдіть кілька лагідних слів - у неї попереду важкий день.

3. Забудьте фразу: "Що ти сьогодні отримала?" Зустрічайте дитину після школи спокійно, не обрушуйте на неї тисячу питань, дайте розслабитися (згадайте, як Ви самі почували себе після важкого робочого дня). Якщо дитина надто чимось збуджена, прагне чимось поділитися, не відмахуйтеся, не відкладайте на потім, вислухайте її, це не триватиме багато часу.

4. Вислухавши зауваження вчителя, не поспішайте влаштовувати прочухана, постарайтеся, щоб Ваша розмова з учителем відбувалася без дитини. До речі, завжди не зайве вислухати обидві сторони та не поспішати з висновками.

5. Після школи не поспішайте садити дитину за виконання уроків, необхідні 2-3 години відпочинку, бажано сну. Найкращий час для підготовки домашнього завдання – з 15 до 17 години.

6. Не змушуйте робити уроки за один раз. Після 15-20 хвилин занять необхідні 10-15 хвилин «зміни» - бажано рухливий.

7. Під час приготування уроків не сидіть «над душею», дайте дитині можливість працювати самому, але якщо потрібна Ваша допомога - наберіться терпіння. Зверніться до нього спокійно: «Не хвилюйся, все вийде, давай розберемося разом. Я допоможу». Похвала, навіть якщо щось не виходить, потрібна.

8. У спілкуванні з дитиною намагайтеся уникати умов: «Якщо зробиш, то...» Часом умови стають нездійсненними не з вини дитини, і Ви можете опинитися у складній ситуації.

9. Пам'ятайте, що протягом навчального року є критичні періоди, коли вчитися складніше і втома настає швидше, знижена працездатність. Це перші 4-6 тижнів після початку занять, кінець навчального року чи перший тиждень після зимових канікул. У ці періоди слід особливо уважним до стану дитини.

10. Не ігноруйте скарги дитини на головний біль, втому та погане самопочуття. Найчастіше це об'єктивні показники труднощі навчання.

11. Врахуйте, що навіть доросліші діти дуже люблять казки на ніч, пісеньки та інші ознаки прояву ніжності. Все це заспокоює їх та допомагає зняти напругу та

спокійно заснути. Намагайтеся не згадувати перед сном про прикромці, не обговорювати завтрашню контрольну.