

Поради щодо збереження психічного здоров'я

Окрім постійної загрози фізичних травм під час війни, багато українців переживають травми психологічні. Постійна тривога за своє життя і своїх близьких викликала такі сильні емоції, як гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і страх. Отож, як же вберегти емоційний стан і психічне здоров'я під час війни?

Поради психологів наступні:

- Серед **основних правил** є 5 компонентів: здоровий сон, збалансоване харчування, щоденна фізична активність, спілкування та позитивні емоції.
- **Не сидіть постійно в телефоні.** Читайте новини не більше 1 разу на годину, адже ситуація за цей час не зміниться кардинально, а ви зможете зберегти спокій.
- Дотримуйтеся **інформаційної гігієни**: довіряйте офіційним джерелам. Ви можете моніторити ситуацію за основними офіційними джерелами зв'язку.
- **Підтримуйте Збройні Сили України.** Якщо ви не можете йти до Збройних Сил на захист держави чи в територіальну оборону, ви можете перекинути фінансову підтримку для наших захисників.
- **Зберігайте спокій.** Ми розуміємо, що зберігати спокій в умовах війни дуже важко, але обов'язково щось робіть.
- **Турбуйтеся про когось.** Сьогодні в Україні волонтером став майже кожен: ресторани готують обіди для тероборони, жінки і молодь плетуть маскувальні сітки, збирають продукти, ліки, необхідні речі. Долучіться до волонтерської діяльності: плетіть сітки для маскуванню, поділіться продуктами довготривалого зберігання, принесіть з дому ті речі, які можуть знадобитися для людей, які евакуйовані і перебувають у нашому місті. Поділіться їжею з самотніми людьми, які живуть неподалік від вас.
- **Будьте фізично активні.** Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, приберіться в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною, вона відволікає від негативних думок.
- **Читайте дітям казки.** Казка – найкраща терапія і заспокійливе для дитини. Читайте книги, обговорюйте сюжети, аналізуйте повчальні притчі. Якщо не маєте сил читати, поставте дитині аудіо казки.
- **Обіймайте рідних і друзів.** Пам'ятайте, що найкращі речі не купити за гроші. А серед них: обійми, посмішки, підтримка, теплі дзвінки із запитанням «Як ви?», моральна підтримка.
- **Вирішуйте проблеми по мірі надходження.** Переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку подій. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності. Якщо ви вирішили не евакуйовуватися, то подбайте про безпеку рідних під час «Повітряної тривоги».
- **Отримайте психологічну підтримку.** У разі потреби обов'язково зверніться до фахівців соціально-психологічних служб.

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ДІТЬМИ

Як правило, все більше дітей отримують можливість працювати в Інтернеті, а отже, надзвичайно актуальною є проблема безпеки наших дітей у Всесвітній мережі. Оскільки від самого початку мережа Інтернет розвивалася неконтрольовано, тепер у ній міститься величезний обсяг інформації, серед якої багато небезпечної. У зв'язку з цим, а також тому, що вік, в якому людина починає працювати з Інтернетом, стає дедалі молодшим, постає проблема захисту дітей. Тож у цій статті пропонуємо вам, батьки, поради щодо безпечного використання Інтернету вашими дітьми.

Поставте комп'ютер у кімнату, яку використовують усі члени родини(у випадку, якщо дитина використовує планшет, то він нехай теж завжди знаходиться в такій кімнаті). Таким чином, розмови про Інтернет та слідування за його використанням стануть невід'ємною частиною повсякденного життя. Обговорювати проблеми зручніше, коли комп'ютер розміщено в загальній кімнаті. Крім того, ви зможете використовувати Інтернет разом із дитиною. Обговорюйте теми, пов'язані з Інтернетом. Продемонструйте інтерес до того, чим займаються ваша дитина та її друзі в Інтернеті та поза його межами.

Поговоріть про прекрасні й захоплюючі речі, для яких можна використовувати Інтернет, а також про складні проблеми, з якими можна стикнутися, перебуваючи в мережі. Обговоріть із дитиною, що вона має робити, якщо відчує себе некомфортно в онлайн. Дізнайтеся більше про використання комп'ютера. Якщо ви самі використовуєте Інтернет, то вам легше визначити, що є гарною практикою для ваших дітей, і ви можете краще допомогти їм знайти потрібний матеріал в онлайн.

Подорожуйте Інтернетом разом. Знайдіть сайти саме для дітей або дізнайтеся, як шукати корисну інформацію. Разом сплануйте подорож у відпустці, перегляньте освітні сайти для підтримки шкільної роботи, знайдіть інформацію про хобі або захоплення ваших дітей. Працюючи в Інтернеті разом, ви можете навчити дитину оцінювати знайдену інформацію. Створіть закладки для улюблених сайтів, щоб швидко переходити до них. Разом із дітьми визначте час і порядок використання Інтернету. Слід визначити час перебування дітей в онлайн та набір веб-сайтів, які вони можуть відвідувати. Обговоріть це питання з дітьми, щоб дійти згоди.

Безпечне використання Інтернету дітьми різного віку До 7 років Гарні звички у дітей виробляються вже під час перших відвідувань Інтернету. А

оскільки діти дошкільного віку намагаються дотримуватись встановлених батьками правил, то це не лише впливає на їх виховання, а й сприяє розвитку користувацьких навичок. Діти віком до 7 років не завжди можуть розуміти розміщену в Інтернеті інформацію, зокрема відрізняти корисну інформацію від некорисної, наприклад, фактичний вміст від реклами. Батьки повинні допомагати своїм дітям знаходити потрібний, корисний матеріал. Діти часто не бачать різниці між використанням Інтернету або ігор та створенням малюнків на комп'ютері. Дітям даного віку треба встановити чіткі правила і постійний контроль.

Від 7 до 9 років

Діти молодшого шкільного віку використовують Інтернет не лише вдома, а й у друзів та у школі. Діти віком від 7 до 9 років вже можуть розуміти побачене. Однак вони не вміють користуватися матеріалом, який пропонує Інтернет, зокрема матеріалом (зображеннями, текстами або звуками), який не відповідає їхнім віковим особливостям. Розповіді про це та пояснення різних речей, з якими діти можуть зіштовхнутися в Інтернеті, допоможуть їм стати відповідальними і спроможними працювати самостійно і безпечно в онлайн. Щоб допомогти своїм дітям, батьки можуть поділитися власними думками та досвідом щодо використання Інтернету. Діти у віці від 7 до 9 років ще потребують нагляду та контролю з боку батьків під час використання Інтернету. Батькам потрібно виробити правила щодо використання Інтернету їхніми дітьми, а потім коригувати їх у міру дорослішання дітей. Вдома використовувати Інтернет варто все ще у присутності батьків. Це гарантує, що вони будуть поруч з дітьми у будь-якій проблемній ситуації.

Від 10 до 12 років

Діти у віці від 10 до 12 років все ще потребують контролю з боку батьків, а також мають дотримуватись правил використання Інтернету. Однак деякі діти можуть порушувати правила й уникати нагляду батьків, якщо вони вважатимуть, що їх занадто обмежують або не задовольняють їхні потреби. Батьки мають домовитись із дітьми про те, що їм дозволено робити в Інтернеті, а що ні. А також повинні узгодити з дітьми, яку особисту інформацію вони можуть розміщувати в Інтернеті, а також розказати їм про ризики, пов'язані з розкриттям такої інформації. Діти вже зацікавлені у використанні чатів або IRC, тому батьки повинні розповідати їм про безпечне спілкування, а також слідкувати за тим, як їхня дитина спілкується в онлайні. Багато дітей є цікавими і допитливими, тому батьки таким дітям особливо

мають наголосити на потребі безпечного й обережного використання Інтернету. Необхідно регулярно оновлювати засоби безпеки комп'ютера.

Від 13 до 15 років

Для дітей у цьому віці Інтернет стає частиною їхнього життя. Вони знайомляться з новими людьми і проводять чимало часу в онлайні, шукають необхідну інформацію, яка має відношення до їхньої шкільної роботи або відповідає їхнім інтересам. Завдяки більш високому рівню грамотності це відкриває багато можливостей використання Інтернету. Іноді батькам важко дізнатися про те, що роблять їхні діти в онлайні. У цьому віці діти також йдуть на ризик і випробовують свої можливості — технічні обмеження і заборони можуть не бути ефективним шляхом підвищення безпеки в онлайні. 13-15-річні діти можуть тримати у секреті те, що вони роблять в Інтернеті, особливо якщо батьки раніше не цікавилися, як їхня дитина використовує мережу. Тому важливим є відкрите спілкування і зацікавленість батьків у тому, що робить дитина в Інтернеті. Діти у віці від 13 до 15 років, як і раніше, повинні дотримуватися встановлених правил використання Інтернету. Деякі підлітки все ще не можуть оцінювати деякі речі й потребують поради дорослої людини, наприклад, у таких питаннях, як розміщення особистих даних в онлайні. Питання етики і відповідальності користувача Інтернету є більш важливими темами для розмови. Наприклад, незаконні завантаження, етикет у мережі та авторські права. Діти мають нести відповідальність за те, що вони публікують в онлайні, включаючи їхню особисту інформацію або інформацію, яка може бути незаконною. Батьки повинні проявляти до «онлайнових друзів» дитини інтерес. Також їм варто знати, хто та людина, з якою їхня дитина познайомилася в онлайні та збирається зустрітися. Батькам слід уникати занадто емоційних реакцій, навіть якщо вони дізнаються про те, що трапилось щось «неприємне», коли їхня дитина була в онлайні. Батьки все ще можуть скеровувати дитину до відповідного вмісту. Наприклад, існують гарні доступні онлайнові ресурси про сексуальність та здоров'я, призначені для молодіжної аудиторії. Молодь має бути упевнена в тому, що вони можуть поговорити з батьками про будь-що, що примушує їх почувати себе незручно в онлайні.

АДАПТАЦІЯ П'ЯТИКЛАСНИКІВ. ПОРАДИ БАТЬКАМ

Декілька слів про навчальні проблеми п'ятикласників: Першопричина – це нові вчителі, нові предмети. У п'ятому класі кожний предмет викладає окремий вчитель. Вимоги до навчання різні. І дитині часом важко зорієнтуватися у цих вимогах. У цей період може охолонути цікавість до навчання, можуть виникнути скарги на те, що багато задають, нецікаво. Батьки повинні допомогти дитині в адаптаційний період (зазвичай це перша чверть навчального року), пояснити, що не все у навчанні цікаво. Навчання – це гарний спосіб виховувати свою силу волі, тому дайте дитині змогу розвиватися, не виконуйте за неї домашні завдання. Допмагаючи дитині, підтримуйте зв'язок з учителями, щоб ваші вимоги і вимоги вчителів до навчання були однакові. Пам'ятайте, що у п'ятому класі у вашої дитини формується ставлення до навчання на весь подальший час: як учень провчиться у п'ятому класі, так він і буде ставитися до навчання в старших класах.

Шановні батьки! Пам'ятайте:

Перша умова шкільного успіху п'ятикласника – безумовне прийняття дитини, незважаючи на невдачі, які її вже спіткали або можуть спіткати. Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння. Тільки разом можна досягнути бажаних результатів у навчанні та вихованні. Цікавтесь успіхами дітей та радійте разом з ними. Надавайте розумну допомогу у виконанні домашніх завдань. Виховуйте самоконтроль, самоаналіз, самооцінювання. Підтримуйте впевненість, бажання працювати. Розвивайте здібності людини. У батьках підлітки хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів.

Що ускладнює адаптацію дитини до нових умов навчання? 1. Протиріччя та неузгодженість вимог різних педагогів. До школяра вперше ставлять багато вимог. І він повинен навчитися враховувати ці

вимоги, співвідносити їх одне з одним, долаючи пов'язані із цим труднощі, тому що ці вміння необхідні у дорослому житті.

2. На п'ятикласника обрушується потік інформації, насичений термінами, незрозумілими словами. Вихід простий; поясніть дитині, що неповне, неточне розуміння слів нерідко лежить в основі нерозуміння шкільного матеріалу і в зв'язку з цим необхідно звертатися до довідників, словників.

3. У п'ятому класі багато дітей відчувають самотність, тому що улюбленої першої вчительки немає поруч, а класному керівникові часто не вистачає часу приділяти їм увагу в тій же мірі. А інші «шаленіють» від свободи та носяться по всій школі, задираючись навіть до старшокласників. Дорослим у цій ситуації важливо зрозуміти, що все це - природні переживання, які необхідні для розвитку школяра, бо вони допомагають йому стати дорослим. Якщо відчуваєте, що адаптація затягується, зверніться до шкільного психолога. Ми маємо стати більш уважними, доброзичливими, таким чином допомагаючи школяру освоїти цю позицію.

Більшість батьків вважають, що в основі відмови дитини готувати уроки лежить звичайна лінь. Але та ж сама «ледача» дитина годинами щось майструє або читає, охоче миє посуд, пилює квартиру, ліпить пиріжки. Виходить справа не в природній ліні!

А в чому ж?

1. У панічному страху невдачі. Страх на стільки сильний, що він заважає дитині зосередитися. При чому дитина на відміну від дорослого далеко не завжди усвідомлює те, що з нею відбувається: від цього розгублюється ще більше. Поведінка цих дітей не передбачувана. Вигляд у них відчужений, майже безтурботний. Насправді дитина глибоко травмована шкільними невдачами і, якщо цю травму вчасно не усунути, може розвинути так званий шкільний невроз. А він чреватий і нервовими зривами, і різними психічними захворюваннями. Тому слід запастися терпінням і допомагати синові або дочці готувати уроки. Навіть якщо, на вашу думку, вони цілком здатні робити їх самостійно.

2. В об'єктивних труднощах. Якщо ваша дитина постійно ухиляється, наприклад, від занять з математики, не поспішайте

навішувати на неї ярлик патологічного ледаря. Можливо, їй не дається логічне мислення. У цьому випадку, після того як труднощі залишилися позаду, вона зазвичай перестає ухилятися від уроків.

3. У бажання привернути до себе увагу. Таким дітям не вистачає батьківського тепла. Вони відчують себе самотніми і розуміють, що шкільна неуспішність – це мало не єдиний спосіб викликати неспокій дорослих. «Коли все нормально, мама мене не помічає. У неї дуже багато роботи», - чесно признаються вони. Такі діти не сідають у день за уроки, а чекають приходу батьків із роботи і потім цілий вечір «тягнуть резину», не даючи їм не хвилини спокою. Погрози і покарання у цьому випадку неефективні. Адже по суті виходить, що дитину карають за її жадання любові. Тому перш за все батьки повинні оточити сина або дочку теплом і турботою. І навіть якщо їм здається, що вони отримують все це із лишком.

Пам'ятайте, що у п'ятому класі у вашої дитини формується ставлення до навчання на весь подальший час: як учень провчиться у п'ятому класі, так він і буде ставитися до навчання в старших класах. Радійте разом з дитиною, сумуйте разом з нею, але ніколи не карайте за погані оцінки. Це може викликати тільки негативне ставлення до шкільних предметів.

ПОРАДИ БАТЬКАМ. ПРОФТЕХОСВІТА ЧИ ВИЩА ОСВІТА?

Профтехосвіта чи вища освіта?

Вибір професії — один із головних життєвих виборів, який здійснює людина в юному віці. Від вибору професії у великій мірі залежить задоволення людини своєю долею. В учнівської молоді потрібно формувати реальний погляд на вибір професії та мотивацію до вибору актуальних на ринку праці професій. На сьогоднішній день за даними Державної служби статистики, найбільші проблеми з працевлаштуванням — в економістів, менеджерів, юристів, операторів комп'ютерного набору та бухгалтерів. Натомість робітничих вакансій найбільше.

За даними на 1 грудня 2020 року, більшість вакансій (загалом 58 000) минулого року подали для працевлаштування: -кваліфікованих робітників з інструментом (швачка, електромонтер, електрогазозварник, слюсар-ремонтник, слюсар-сантехнік, слюсар аварійних робіт, робітник з комплексного обслуговування й ремонту, монтер колії, маляр, пекар); робітників з обслуговування, експлуатації устаткування та машин (водій, оператор, машиніст котельної, водій тролейбуса, водій трамвая, токар, тракторист, оператор заправних станцій, дорожній робітник, машиніст екскаватора, водій навантажувача, фрезерувальник). Та попри реальність ринку, абітурієнти щороку продовжують воювати за місця на юридичних та економічних факультетах, а в профтехах може бути недобір.

Як свідчать реалії життя, саме профтехосвіта дає можливість опанувати затребувану на ринку праці професію і заробляти реальні кошти. МОН України подає для ознайомлення перелік інформаційних матеріалів про робітничі професії, які можна здобути у закладах професійної (професійно-технічної) освіти

Професія Посилання на матеріал

Автослюсар з ремонту та обслуговування автотранспортних засобів

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/p.3752784998081384/3752784998081384/?type=1&theater>

Електрогазозварник

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/p.3767787349914482/3767787349914482/?type=1&theater>

Перукар

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3795199057173311/?type=3&theater>

Столяр

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/p.3817269461632937/3817269461632937/?type=1&theater>

Монтажник гіпсокартонних конструкцій

<https://www.facebook.com/UAMON/posts/3839975082695708/>

Матрос

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/p.3862458420447374/3862458420447374/?type=1&theater>

Верстатник широкого профілю

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3882724641754085/?type=3&theater>

Монтажник санітарно-технічних систем та устаткування

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4100809596612254/?type=3&theater>

Рятувальник

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3901748339851715/?type=3&theater>

Візажист

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3931338863559329/?type=1&theater>

Кравець

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3954576951235520/?type=3&theater>

Кондитер

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3978132532213295/?type=3&theater>

Касир у банку

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/3999202953439586/?type=3>

Тракторист-машиніст сільськогосподарського
(лісгосподарського) виробництва

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4018763144816900>

Флорист

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4039236766102871/>

Електромонтажник з освітлення та освітлювальних мереж

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4059817424044805/>

Агент з організації туризму

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4>

[080694851957062/](https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4121100694583144)

Машиніст електровоза

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4121100694583144>

Штукатур

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4141081825918364>

Живописець

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4160005847359295>

Лицювальник-плиточник

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4178926695467210>

Лісник

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4194838550542691>

Ювелір-модельєр

<https://www.facebook.com/UAMON/photos/a.682263271800254/4207719225921290>

ГОВОРИТИ ВІДВЕРТО ПРО НАСИЛЬСТВО В СІМ'І

Батькам про насильство в сім'ї

Ще недавно в нашому суспільстві вважалося неприйнятним говорити відверто про насильство в сім'ї. Проте ця форма насильства існує давно і зустрічається досить часто: вона розповсюджена серед людей різних національностей, різного фінансового та соціального статусу, в сім'ях віруючих та атеїстів. Більше того, таке насильство ніяк

не можна пояснити економічною нестабільністю, оскільки воно наявне й у відсталих, і в економічно розвинutih країнах.

Насильство в сім'ї - це реальна дія чи погроза фізичної, сексуальної, психологічної або економічної образи та насильство з боку однієї особи щодо іншої, з якою вона має чи мала інтимні або інші значущі стосунки. Насильство в сім'ї дуже впливає на життя дітей і підлітків. Третина дітей в Україні щороку спостерігають акти насильства в сім'ї. Діти, матері яких зазнали знущань, у шість разів частіше намагаються покінчити життя самогубством, 50% з них схильні до зловживань наркотиками та алкоголем.

Щоб визначити ступінь насильницьких дій, досить з'ясувати такі випадки насильства:

Фізичне насильство: хтось дитину штовхає, завдає болю ляпасами, стусанами, ударами кулаків; жбурляє предмети, загрожує зброєю або завдає ран; фізично перешкоджає при спробі вийти з дому; закриває ззовні дитину в помешканні; залишає одну в небезпечних місцях; відмовляється допомогти, коли дитина хвора; перешкоджає при спробі звернутися за медичною допомогою; не дає заснути вночі; відмовляється купувати продукти харчування та інші необхідні для дитини товари; псує її майно; ображає батьків, молодших братів та сестер; загрожує заподіяти шкоду родичам або друзям.

Сексуальне насильство: поведуться з дитиною як з сексуальним об'єктом; змушують роздягатися проти її волі; змушують вступати в статевий акт проти волі дитини, ґвалтують її; здійснюють статевий акт з особливою жорстокістю; змушують вступати у статевий акт після побоїв; змушують дивитися і/або повторювати порнографічні дії. За статистикою, одна третина підлітків зазнає насилля в інтимних стосунках.

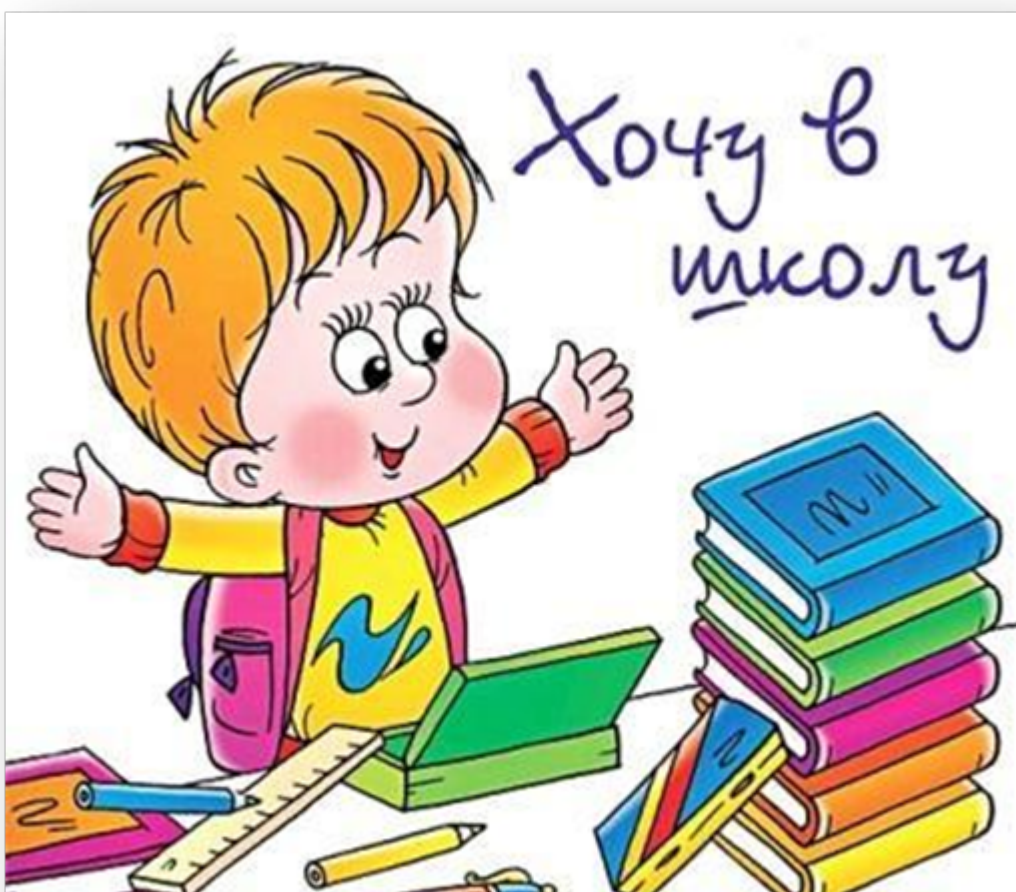
Емоційна образа: постійно дитину принижують, кричать на неї та/або кривдять (наприклад, говорять, що вона занадто товста, худя, дурна і т.д.); ігнорують почуття дитини; висміюють її переконання; забороняють виходити на вулицю, гратися з однолітками; маніпулюють нею, використовуючи при цьому неправду й незгоду; кривдять її родичів і друзів або проганяють їх; критикують її, висміюють.

Економічне насилля: економічні утиски (не давати грошей, машину, кредитні картки для зняття грошей з рахунку жертви та витрата їх на себе; використання правової системи проти жертви).

Найнебезпечніше те, що насильство дає дуже серйозні негативні наслідки. Воно породжує безладдя, відчуття відсутності допомоги, невпевненості, безнадійності або безсилля; відчуття провини; відчуття придушення волі; відсутність самоповаги; настирливі спогади; напади страхів, депресію; фобії, смуток; роздуми про самогубство; самозвинувачення; втрату довіри; сумніви щодо віри в щось; наркотичну/алкогольну залежність; жагу помсти тощо.

Діти з сімей, у яких практикується насильство, відчують постійний психологічний дискомфорт, для них це справжня трагедія. Мала дитина не може знати, коли відбудеться наступний спалах насильства, де та наскільки сильним він буде. В результаті, вразливість та відсутність контролю над ситуацією призводять до проявів впертості у поведінці, відмови розмовляти та агресивних вчинків. У більшості дітей - жертв насильства - з'являються серйозні відхилення в психічному, фізичному розвитку, в емоційній сфері.

ЯК МОТИВУВАТИ ДИТИНУ ДО НАВЧАННЯ ПІСЛЯ КАНІКУЛ



Канікули добігли до кінця, діти знову відчували смуток через необхідність йти до школи й досить неохоче повертаються до звичного розпорядку дня. Повертаючись після канікул у школу, дитина може виглядати дещо

пригніченою. Так, вона знову зустрічається з однокласниками, яких давно не бачила. Але вона сумує за днями, коли не потрібно було рано вставати, іти в школу, а можна було весь день гуляти або займатися всілякими цікавими заняттями. Однак є багато способів викликати у дитини позитивні емоції з приводу повернення до шкільного навчання.

- **Вигадайте приємні стимули – візьміть дитину до крамниці**

Перед початком навчального року в магазинах проводяться розпродажі товарів для школи, дитячого одягу тощо. Діти люблять цей етап підготовки до школи: вони охоче ходять разом із батьками в магазин й обирають шкільне приладдя. Тому не варто самотійно купувати дитині речі для навчання, краще візьміть її із собою в крамницю. Дозвольте дитині самотужки обирати для себе речі, шкільний одяг. На закінчення вашого шопінгу придбайте дитині невеличкий подарунок або іграшку. Скажіть дитині, що ці приладдя вона отримає тільки тоді, коли піде в школу. Це схоже на те, щоб дозволити дитині обрати собі подарунок на День народження. Якщо вона не зможе отримати його до початку навчання, то буде з нетерпінням чекати дня, коли піде в школу.

Якщо у вас старшокласник, пам'ятайте, що він піклується про зовнішність, навіть якщо не розповідає вам про це. Тому з підлітком доречно буде піти до магазину і купити новий одяг, який він обере самотійно. Обновка — ще один стимул повернутися в школу.

Дозвольте дитині виявити її індивідуальність у процесі підбору шкільного приладдя. Запропонуйте їй обрати щоденник із зображенням її улюбленого поп-виконавця, і вона обов'язково захоче похвалитися ним перед однокласниками.

- **Плануйте цікаві вихідні**

Коли дитина піде в школу, плануйте цікаві заходи на вихідні, щоб їй було легше звикнути до робочого розпорядку. Сходіть (поїдьте) із нею в парк атракціонів, аквапарк, зоопарк або на футбольний матч за участю її улюбленої команди. Це може стати справжньою подією для дитини на тлі робочих буднів. Подібно до купівлі шкільного приладдя, якщо ви зберігаєте інтригу з приводу вихідного дня, дитина рахуватиме дні до вихідних в очікуванні цікавих подій.

Захопливий захід на вихідних можна також використовувати як винагороду за добре проведений навчальний тиждень. Скажіть дитині, що ви нікуди не підете, якщо вона не буде вчасно вчити уроки, прокидатися в школу тощо. Це може стати для дитини позитивною мотивацією.

- **Складіть список книг, необхідних для навчання**

Іноді вчителі на початку навчального року дають список книг, які діти вивчатимуть упродовж чверті. Якщо ж ні, ви самі можете поцікавитися про це у вчителя. Потім варто сходити з дитиною у бібліотеку або книжковий магазин і подивитися, чи є там необхідні книги зі списку.

Підготуйте дитину заздалегідь, щоб вона могла впоратися зі шкільною програмою. Усвідомлення, що вона випереджає навчальний процес, додасть їй упевненості, мотивуватиме до навчання.

- **Нормалізуйте режим сну**

Під час канікул дитина швидко відвикає від розпорядку дня. Як старшокласникам, так і молодшим школярам треба поступово повернутись до звичного режиму сну. Батькам варто пам'ятати, що школярам до 12 років слід спати не менше 8, а то й усі 9-10 годин. Тому, якщо заняття в школі починають о 8-й ранку, беремо дві години на збори та дорогу і вираховуємо: до ліжка треба йти не пізніше 22:00. У графік необхідно «вписуватися» заздалегідь: хоча б за кілька днів до повернення в школу. Старшокласникам буде достатньо восьми годин сну.

У перші дні після канікул уважніше придивіться до самопочуття вашого школяра. Якщо бачите, що зранку він млявий, роздратований — додайте кілька годин сну і не пресуйте ранніми підйомами.

Буває таке, що молодші школярики починають ранок зі сльозами: «Хочу спати». Не тисніть і не сваріться з дитиною. Можна навіть один раз піти на поступки: «Гаразд, сьогодні ти набираєшся сил і робитимеш завдання вдома, але спати ляжеш на дві години раніше». До речі, першокласникам бажано дати додаткову годину денного сну.

- **Як прокинутися самому та допомогти дитині**

Дозвольте дитині рухливі ігри з друзями на вулиці. А самі влаштовуйте довгі прогулянки із сином чи донькою. Дитина має гуляти на свіжому повітрі протягом дня, а також півгодини перед сном. І це — незалежно від погодних умов. Добре, якщо маєте собаку — завжди є необхідність вивести її на подвір'я. До того ж дітям подобається грати з тваринами.

- **Задовольніть потребу в спілкуванні**

Соціалізація та спілкування з однолітками в школі — така ж важлива частина навчання, як і уроки. Тому зустріч із друзями та ігри з однокласниками можуть стати гарним стимулом, щоб повернутися до школи.

Після довгих канікул ви помітите, що дитина рветься гуляти з однолітками з подвійною силою. Не нервуйте і не забороняйте цього — дітям треба задовольнити потребу в спілкуванні. Поступово баланс навчання та розваг нормалізується.

- **Не сваріть за оцінки**

Батькам не слід хвилюватися, що під час тривалих канікул дитина «все забула». Якщо насправді призабула щось і приносить додому не найвищі оцінки в перші тижні навчання — не дратуйте і не сваріть. Краще порадійте за дитину: значить, вона дійсно добре відпочила. Не тисніть з надмірним навантаженням у перші тижні. Доповнювати режим позашкільними гуртками та додатковими заняттями потрібно поступово і дозовано. Надмірні навантаження зараз не будуть ефективними. Курси іноземної мови, заняття з репетиторами — зачекають. А ось спортом і музикою краще починати займатись одразу, якщо це подобається дитині.

Найголовніше правило: частіше запитувати дитину, чим вона насправді цікавиться та захоплюється.

- **Складіть «карту тижня»**

Далеко не всі діти ладнають із тайм-менеджментом, тому спробуйте і допоможіть вашому школяру скласти розклад на день і тиждень. Не треба примусу, робіть це у формі забави. Повісьте на видному місці «карту тижня» з наклейками, стікерами і смайлами. Окрім шкільних занять внесіть туди гуртки, спортивні активності та обов'язково —

розваги: походи в кіно, до театру, у гості. Позначте на карті-календарі дні народження друзів вашої дитини, а також майбутні поїздки та походи. Дітям зазвичай дуже подобаються такі календарі, і вони охоче дотримуються яскравого розкладу, який створили власноруч.

ГРА В ЖИТТІ ДИТИНИ

Гра для наших дітей – це не лише задоволення і радість, що саме по собі вже дуже важливо! Гра – це школа пізнання, творчості, інтелектуального, емоційного та духовного розвитку дитини.

У грі дитина закріплює навички, якими нещодавно оволоділа, розвиває найважливіші сторони своєї психіки. Діти в грі відчують себе самостійними, за своїм бажанням спілкуються з однолітками та дорослими, реалізують та поглиблюють свої знання та вміння.



Граючи, діти

пізнають навколишній світ, вивчають кольори, форму, властивості матеріалу і простору, знайомляться з рослинами та тваринами, адаптуються до розмаїття людських відносин. Під час гри для дитини відкриваються такі можливості, які поки вона не може реалізувати у повсякденному житті. Це схоже на **погляд у майбутнє**. У грі дитина буває сильнішою, добрішою, витривалішою, кмітливішою, ніж у багатьох інших ситуаціях. І це природно.

Гра розвиває комунікативні здібності: вчить встановлювати з однолітками певні взаємовідносини. Дитина вчиться співвідносити свої бажання з бажаннями інших дітей, інакше вона не буде прийнята в гру. Вона може вередувати з батьками, вчителями, але не з партнерами по грі! Беручи ту чи іншу роль, дитина засвоює і необхідні для виконання цієї ролі норми поведінки, а не просто веде себе так, як захотілося їй в цю мить. Треба бути ніжною і турботливою у ролі мами або тата, добрим і уважним у ролі лікаря, ввічливим і акуратним у ролі продавця.

Гра формує і пізнавальні здібності, і мову, і довільність поведінки. Як іноді важко буває нашому малюкові керувати собою, особливо своїми рухами. При цьому досить просто сказати незграбній дитині, що тепер вона буде зайчиком і повинна стрибати так, щоб її не почула лисиця, і всі її рухи стануть точними і тихшими.

Гра бурхливо розвиває уяву: зі стільців споруджується потяг, з кубиків -гараж. Дитина у грі намагається задіяти всіх і все. Добре, коли дорослий бере участь у грі своєї дитини: допомагає придумувати сюжет або безпосередньо виконує певну роль. Цим батьки не просто доставляють радість, а допомагають у розвитку власного малюка. Діти, спостерігаючи за дорослими, прагнуть наслідувати їх у всьому, жити з ними на рівних, відтворюючи у грі те, що їм близько і цікаво (дії людей у побуті, трудові процеси, відносини людей між собою, їх відпочинок та розваги). Такі **ігри називаються творчими, сюжетно-рольовими і притаманні дітям від 3 до 8-9 років**. Поспостерігавши за рольовими іграми вашого сина чи донечки, ви можете дізнатись багато цікавого та нового про себе та інших дорослих, що оточують вашу дитину, адже діти дуже точно копіюють в іграх не лише поведінку дорослих, але і їх інтонацію, жести тощо.

Вже тривалий час дитячі психологи використовують рольові ігри як потужний засіб діагностики та психокорекції. Якщо дитина має будь-які психологічні проблеми, саме рольова гра дозволить фахівцеві визначити, що турбує дитину.

Також рольові ігри здатні допомогти батькам впоратися з багатьма дитячими страхами. Ваш малюк боїться темряви? А може, він хвилюється перед першим походом до школи? Обіграйте лякаючу дитину ситуацію – дуже скоро малюк сам сміятиметься над своїми страхами. Не менше значення рольові ігри мають і в підготовці дитини до змін у її житті, адже нас найбільше лякає невідомість, а коли ситуація дитині вже буде знайома (наприклад, похід до стоматолога), то і боятися її буде значно менше.

Ще за допомогою рольових ігор батьки можуть значною мірою підвищити самооцінку своєї дитини. Ваша дитина соромиться перебувати в оточенні однолітків, вона сором'язлива та нерішуча? Грайте з нею! Грайте багато і часто, обігруючи всі ті ситуації, в яких ваша дитина тушується. Дозвольте дитині побути і однією діючою чтороною, і іншою. У 90% такі ігри допомагають дітям навчитися вести себе в різних ситуаціях, набутти впевненості у собі.

До кінця початкової школи гра залишається провідною діяльністю дитини поряд із навчанням. Вони щільно переплітаються у шкільному житті молодшого школяра.

Лише з настанням підліткового віку, гра для дитини відходить на «задній план», поступаючись місцем спілкуванню з однолітками.



З повагою ваш шкільний психолог!

Підліток: його фізичний, психологічний і соціальний стан

Шановні батьки, сьогодні хочу розповісти вам про можливі труднощі та завдання, які вашій дитині доводиться розв'язувати, стаючи повноцінним членом суспільства.

Вікові категорії людини. Які межі має підлітковий період? Як це не дивно, але на поставлені запитання точно відповісти ніхто не може. Етнографи, які узагальнили дані, зібрані в різних країнах, дійшли такого висновку: ранній вік (2–3 роки) — дитинство (від 2–3 до 6–7 років) — отрочество (від 6–7 до 13–15 років) — юність (від 13–15 до 18–25 років) — доросле життя (від 18–25 років). У різних країнах (народів) різні вікові межі. Наприклад, у народу нанду (Кенія) — 28 вікових груп, у народності нупе (Нігерія) — 3, у США — 6 (вік немовляти — дитинство — підлітковий вік — молодь — середній вік — старший вік). Існує і такий розподіл: вік немовляти — дитинство — юність. Проте в сучасному суспільстві немає єдиного погляду щодо цього питання. Учені намагаються звести наявні відомості до купи, створити злагоджені теорії.

За однією з таких теорій у розвитку людської особистості можна виділити шість періодів: вік немовляти — дитинство — малолітній вік — підлітковий період — юність — зрілість.

У вітчизняній літературі зазвичай межами молодого віку вважають інтервал від 15 до 29 років: підлітки — до 18 років, молодь — від 18 до 24 років, «молоді дорослі» — 25–29 років.

Юнацький вік, тобто перехід від дитинства до дорослості, триває, на думку американського психолога Арнольда Геззела, від 13 до 21 року, з яких особливо важливі перші п'ять (від 11 до 16 років).

Десять років, за його словами,— це золотий вік, коли дитина врівноважена, легко сприймає життя, довірлива, спокійна у взаєминах із батьками, мало бентежиться через свою зовнішність.

Від 11 років починається перебудова організму, дитина стає імпульсивною; проявляється негативізм, часта зміна настроїв, сварки з однолітками, бунт проти батьків.

У 13-річному віці така проблема частково минає, ставлення до світу стає позитивнішим. Зростають незалежність підлітка від родини й одночасно — вплив однолітків. Провідна властивість цього віку — «погляд усередину». Підліток схильний до занурення в себе, він самокритичний і чутливий до критики; починає цікавитися психологією; критично ставиться до батьків; стає перебірливим у друзях; настрої постійно змінюються.

У 14 років підліток стає товаришким, виявляє інтерес до інших людей і різниці між ними, любить обговорювати й порівнювати. Провідною діяльністю 11–15-річних стає спілкування в системі суспільно корисної діяльності — таких її видів, як спортивна, художня та трудова. Під час цієї діяльності підлітки опановують здатності будувати спілкування залежно від різних завдань і вимог життя, орієнтуватися в особистих особливостях і якостях інших людей, свідомо підкорятися нормам певного колективу. Соціальний статус підлітків мало чим відрізняється від статусу дитячого. Психологічно цей вік украй суперечливий: йому притаманні максимальні диспропорції в рівні та темпах розвитку. Так зване «почуття дорослості» в підлітків — це новий рівень домагань, який спричиняє типові вікові конфлікти та їх відбиття в самосвідомості підлітка. У цілому це період завершення дитинства й початку «виросання» з нього. У цьому віці зміни відбуваються також у перебігу пізнавальних процесів і здібностей. Вони розвиваються у двох напрямках: якісному й кількісному. Якісні зміни проявляються у «нестійкості» уваги: невмінні зосередитися, переключитися, позбутися якихось подразників (усе назване спричиняє погану успішність, як наслідок — психологічні й соціально-педагогічні проблеми). Кількісні

зміни відзначаються бажанням робити усе швидше, ефективніше (тобто важливо не те, яке завдання, а те, яким чином його виконано); абстрактними міркуваннями та суперечками; «розкиданістю» та відсутністю системи. Причина — підлітку за дуже короткий строк доводиться освоювати усю складність «дорослої» сфери життя.

Тому батькам варто із особливою увагою ставитися до дітей-підлітків, надаючи їм певну свободу, проте приділяючи достатньо уваги своїй «дорослій» дитині.

Психологічна підтримка школяра: Поради батькам напередодні ЗНО



Іспити часом перетворюються на справжнє випробування. В шкільному віці досвід серйозних життєвих випробувань ще дуже невеликий і, звичайно ж, психологічного гартування недостатньо.

Екзаменаційний стрес – один з найпоширеніших видів стресу у старшокласників. Це головний негативний фактор, який впливає на результати зовнішнього незалежного оцінювання. З іншого боку, абсолютний спокій – теж не вихід, адже здорова « спортивна злість» допомагає мобілізувати всі ресурси і впоратися зі збільшеним об'ємом завдань.

А чи можна подолати цей стрес без напруги і страхів?

Перші, хто може допомогти впоратися зі стресом перед іспитами – батьки.

Сімейна атмосфера є головним чинником успішної підготовки випускника до складання іспиту. У період, коли підліток готується до тестування, батьки повинні створити йому максимально комфортні умови.

Перед батьками стоїть одне з найголовніших завдань – підтримка!

Підтримувати того, хто вчиться, виходить – вірити в нього. Надати психологічну підтримку школяреві модна простими, але такими потрібними, словами: «Я знаю тебе і впевнений, що ти все зробиш відмінно», «Ти зможеш з цим впоратися», «Ти знаєш весь матеріал дуже добре», «У тебе все вийде».

Школяреві допоможуть впоратися з власним хвилюванням заохочення, а найголовніше – спокій самих дорослих.

Батькам у цей період важливо бути одночасно суворими та добрими, але не виступати у ролі суддів. У цей (як і в будь-який інший стресовий) період підліток дуже добре відчуває настрій батьків, тому дуже важливо контролювати інтонацію голосу, вираз обличчя, різні дотики. Запропонуйте йому свою участь у підготовці до іспитів, але не наполягайте. Підтримуйте свою дитину, демонструйте, що розумієте її переживання. Важливо донести до випускника думку, що кількість балів не є досконалим вимірником його можливостей.

Батьки – двигун успіху випускника!

Дійсно, роль батьківської підтримки у підготовці до ЗНО переоцінити складно. Але потрібно зрозуміти, що надмірна опіка може тільки нашкодити. Одинадятикласник – це відповідальна людина, яка думає, хоча й не здатна робити самотійно абсолютно все!

На батьках лежить зобов'язання допомогти своєму випускникові у розподілі часу. У віці 16-18 років у підлітка в голові одночасно скупчується велика кількість різноманітних думок. Переживань і амбіцій. Власне, якщо правильно організувати весь режим дня – зникне й весь стрес. Принаймні його значна частина.

Слід дотримуватись простих рекомендацій:

- Не тривожтесь про кількість балів, яку ваша дитина отримує під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей;
- Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування;
- Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав;

- Допоможіть дитині розподілити матеріал (теми) підготовки по днях;
- Підбадьоруйте дитину, підвищуйте її впевненість у собі;
- Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте перевантажень;
- Зверніть увагу на харчування дитини:

Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага тощо стимулюють роботу головного



мозку;

- Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має добре відпочити і виспатися;
- Важливо! Забути про минулі поразки дитини;
- Пам'ятати і говорити лише про досягнення, а не помилки;
- Самому вірити в її успіх та здібності;
- Не критикуйте дитину за незадовільні результати оцінювання, особливо якщо це перший іспит.

Порадьте дитині під час іспиту звернути увагу на наступне:

Ї **Пробігтись очима по всьому тексту**, щоб побачити, якого типу завдання, це допоможе налаштуватись на роботу;

Ї **Уважно прочитати запитання до кінця і зрозуміти його зміст** (характерна помилка під час тестування: не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);

Ї Якщо не знаєш відповіді на запитання або не впевнений, **пропусти його і відзнач**, щоб потім повернутися;

Ї Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, **є сенс покластися на інтуїцію** і вказати найбільш вірогідний варіант.

Влаштуйте репетицію ЗНО, створивши максимально наближені умови проведення іспиту. Пройдіть один з пробних варіантів, а потім разом перевірте роботу та обговоріть помилки, розпитайте дитину про відчуття під час «репетиції» та визначте способи, як досягти ще кращих результатів вже на самому іспиті.

Пам'ятайте: найголовніше – це знизити напругу і тривожність підлітка та забезпечити відповідні умови для занять! Це і є ваша , батьківська, основна допомога!

З повагою ваш шкільний психолог!