

Для батьків

ВІДВІДУВАННЯ УЧНЯМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Питання відвідування учнями закладу є сьогодні надзвичайно важливим. Згідно з Конституцією України, Законами України "Про освіту", "Про загальну середню освіту" батьки, або особи, які їх замінюють, мають бути проінформовані, що :

1. Учні, які тимчасово не відвідували загальноосвітній заклад, подають медичну довідку чи письмове пояснення батьків або осіб, які їх замінюють, про причину відсутності на уроках, які зберігаються класним керівником протягом навчального року.
2. Відсутність через з поважної причини має бути підтверджена усно (батьки мають зателефонувати до закладу не пізніше початку 1-го уроку, а надалі – надати документ, що підтверджує причину пропуску).
3. У випадку запланованої тривалої відсутності (більше 2-х днів) батьки учня мають заздалегідь надати адміністрації заяву з визначенням терміну та причини відсутності, до якої додаються копії документів – путівки, звільнення тощо.
4. У випадку відсутності учнів у школі понад 10 днів без поважної причини надсилаються акти про відсутність учнів у закладі понад 10 днів до міського управління освіти та клопотання щодо проведення профілактичної роботи з сім'ями до служби у справах сім'ї та дітей та подання про притягнення батьків до адміністративної відповідальності згідно чинного законодавства України.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ

Будь - які перехідні періоди життя і діяльності дітей висувають специфічні проблеми, що пов'язані зі зміною в організації навчальної діяльності у середніх класах. Умови, які змінилися, пред'являють більш високі вимоги до інтелектуального і особистісного розвитку, до ступеня сформованості у дітей певних учбових знань, дій, навичок. Процес звикання до шкільних вимог і порядків, нового для п'ятикласників оточення, нових умов життя розуміється як адаптація. Адже дитина в школі адаптується не тільки до своєї соціальної ролі, але перш за все до особливостей засвоєння знань у нових умовах.

1. Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із класним керівником, шкільним психологом.
2. Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.
3. Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
4. Допоможіть дитині вивчити імена нових учителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.
5. Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися за порадою до класного керівника, шкільного психолога.
6. Не слід відразу ослаблювати контроль за навчальною діяльністю, якщо в період навчання в початковій школі вона звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона має сама збирати портфель, телефонувати однокласникам і питати про уроки тощо.
7. Основними помічниками у складних ситуаціях є терпіння, увага, розуміння.
8. Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.
9. Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.

10. У дітей настає криза, пов'язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з'являється страх перед невідомим дорослим життям.
11. Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.
12. Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду. Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.
13. Розширюється коло спілкування, з'являються нові авторитети.
14. Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.
15. У батьках підлітки хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів.

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ. ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ ЧИ СМЕРТЬ?

У складній ситуації дитині необхідні прості речі:

- Батьки, які оточують дитину турботою.
- Доступ до ресурсів (школа, ігри, сон, їжа...).
- Підтримка стосунків з однолітками.

Що допомагає дитині?

- Щоденна рутина. Важливо, щоб дитина мала певні маркери визначеності (зранку чистимо зуби, робимо зарядку, снідаємо ...).
- Відволікання уваги (іграми, відео ...) та можливість бути активними (намалювати, зліпити щось).
- Опіка батьків, просто проведення часу разом.
- Структура та обмеження (наприклад, коли діти занадто агресивні).
- Інформація. Пояснити дитині, як діяти в певній ситуації. Якщо є інформація, дитина знає, що відбувається, і має контроль. Наприклад, слідувати в безпечне місце (визначене батьками) під час повітряної тривоги.
- Найважливіше — відповіді на запитання.

Як говорити з дитиною про травмуючі події (війну, смерть близьких)?

1. Дати собі можливість слідувати запитанням, які задає дитина. Скажіть дитині, що вона може запитати у вас все, що хоче.
2. Діти мають своє власне розуміння травматичних подій та смерті відповідно до їх віку. Тому ви можете довіритися їхній здатності захистити себе. Уважно слухайте їх запитання та відповідайте лише на запитання, які задає дитина.
3. Ви можете знайти відповідь, яка буде прийнятною для дитини. Заспокоїти, перевести фокус на щось інше. Діти вже знають, що існує добро і зло через казки.
4. Важливо бути відвертим. Відвертість не означає, що треба говорити все. Але все, що ви говорите, має бути правдою. Інакше ви можете втратити довіру дитини.

Розмова про емоції: чи потрібна і коли?

1. Потрібно розмежовувати дітей, які зараз знаходяться в епіцентрі обстрілів, і дітей, які знаходяться у відносній безпеці. Про емоції говоримо, коли знаходимося у безпеці.

2. Чим більше батьки говорять з дитиною про важкі речі, тим менше їх страх перед подібними розмовами.
3. Коли батьки говорять з дитиною про емоції, вони переживають те саме, що й дитина.
4. Важливо говорити з дитиною про емоції, але не потрібно її перевантажувати вашими емоціями.

Про що не говорити?

1. Про речі, які без необхідності лякають дитину. Батьки мають бути чесними з дитиною, разом з тим не травмуючи дитину.
2. Про те, що може статися гіпотетично, але ви поки що не впевнені.
3. Оточуйте дітей турботою, повертайте їх в дитинство та не недооцінюйте себе. У вас є все необхідне, щоб допомогти дитині.

Пам'ятка для батьків

«Як ставитися до оцінок дитини»

- Не сваріть свою дитину за погану оцінку, їй дуже хочеться бути для вас хорошою. Якщо бути такою не виходить, дитина починає брехати і вивертатися, щоб бути на ваші очі хорошою.
- Співчуйте своїй дитині, якщо вона довго працювала та результат її праці не високий. Поясніть їй, що важливий не лише високий результат. Більше важливі знання, які вона зможе набути в результаті щоденної, наполегливої та сумлінної праці.
- Не примушуйте свою дитину вимолювати собі оцінку наприкінці семестру заради вашого душевного спокою.
- Не вчіть свою дитину хитрувати, принижуватися і пристосовуватися заради позитивного результату у вигляді високої оцінки.
- Ніколи не висловлюйте сумнівів із приводу об'єктивності виставленої вашій дитині оцінки вголос.
- Є сумніви — йдіть у школу і спробуйте об'єктивно розібратися в ситуації.
- Не звинувачуйте безпричинно інших дорослих і дітей в проблемах власних дітей.
- Підтримуйте дитину в її, нехай не дуже значних, але перемогах над собою, над своєю лінню.
- Влаштовуйте свята з нагоди отримання відмінної оцінки. Хороше, як і погане, запам'ятовується дитиною надовго і його хочеться повторити. Нехай дитина отримує хорошу оцінку заради того, щоб її відзначили. Незабаром це стане звичкою.
- Демонструйте позитивні результати своєї праці, щоб дитині хотілося вам наслідувати.

«Як допомагати дитині виконати домашні завдання»

- Посидьте зі своєю дитиною на перших порах виконання домашніх завдань. Тому, наскільки спокійними і упевненими будуть її перші кроки, залежать її майбутні шкільні успіхи.
- У вашої дитини не сформована звичка робити уроки? Формуйте у неї цю звичку спокійно, перетворіть ритуал початку виконання уроків у захоплюючу гру, нагадуйте про уроки без криків, будьте терплячі.
- Оформіть робоче місце дитини, поставте красивий і зручний стіл, повісьте лампу, розклад уроків, цікаві вірші і побажання школяреві перед початком виконання уроків.
- Вчіть виконувати уроки лише в цьому робочому куточку.
- Поясніть дитині головне правило учбової роботи — учбове приладдя повинне завжди знаходитися на своєму місці. Постарайтеся привести в приклад своє робоче місце.

— Постійно вимагайте від дитини приведення в порядок робочого місця після виконання уроків. Якщо їй важко це робити або вона втомилася, допоможіть їй. Пройде небагато часу, і вона сама прибиратиме своє робоче місце.

— Якщо дитина у вашій присутності робить уроки, нехай сформулює вам, що вона повинна зробити. Це заспокоює дитину, знімає тривожність. Деякі діти, наприклад, вважають, що вони завдання не так зрозуміли і відчувають страх, ще не розпочавши це завдання виконувати.

— Якщо дитина щось робить не так, не поспішайте її лаяти. Те, що вам здається простим і зрозумілим, для неї поки здається таємничим і важким.

— Вчіть вашу дитину не відволікатися під час виконання уроків; якщо дитина відволікається, спокійно нагадуйте ні про час, відведений на виконання уроків.

— Якщо дитина виконує письмове завдання, звертайте більше уваги на те, щоб вона писала чисто, без помарок, із дотриманням полів.

— Не примушуйте свою дитину багато разів переписувати домашнє завдання. Це підірве ваш авторитет і її інтерес до школи і навчання.

— Прагніть якомога раніше привчити дитину робити уроки самостійно і звертатися до вас лише у разі потреби.

— Кожного разу, коли вам хочеться вилаяти свою дитину за погану оцінку або неакуратно зроблене завдання, пригадайте себе в її віці, посміхніться і подумайте над тим, чи захоче ваша дитина через багато-багато років пригадати вас і ваші батьківські уроки.

— Навчіть її виконувати будь-яку справу у тому числі і домашні завдання із задоволенням, без злості і роздратування. Це збереже її і ваше здоров'я.

— Врешті-решт, радійте тому, що у вас є таке щастя — із кимось робити уроки, комусь допомагати дорослішати!

Шкільні конфлікти: позиція батьків

Кожен з батьків колись був дитиною і ходив у школу, тому батьки не з чуток знають, що таке шкільні конфлікти. Навіть якщо дорослий, будучи дитиною, не брав участь в конфлікті активно, а тільки був спостерігачем цього конфлікту, все одно переживання були досить великі, і впоратися з ними було непросто. Саме тому, коли батько дізнається, що у дитини в школі конфлікт, то в душі виникає буря почуттів і переживань. Іноді це страх і нерозуміння, іноді це злість і бажання всіх покарати. Як же діяти правильно, так щоб допомогти дитині, а не нашкодити?

Коріння шкільних конфліктів - в сім'ї

Конфлікти можуть бути дуже різними, це може бути конфлікт з учителем або з дітьми, дитина в конфлікті може бути надмірно агресивною або, навпаки, відчувати себе жертвою ситуації. Однак коріння всіх проблем дитини завжди будуть лежати у сімейних відносинах. Батьки можуть мені заперечити: як же так, у нас в родині все добре, ми любимо свою дитину, і ось вона іде в школу, і в неї починається конфлікт, хіба не школа винна в цьому?

Школа, безумовно, несе частину своєї відповідальності за те, що відбувається, однак зверну вашу увагу на те, що не у 100% дітей в одних і тих же умовах виникають конфлікти. Залежить це насамперед від того, наскільки дитина вміє адаптуватися до нових умов, наскільки у дитини досить внутрішнього ресурсу для того, щоб не руйнуватися від шкільного стресу, а навпаки тренуватися і ставати сильнішими, тобто збагачувати свій досвід з подолання важких ситуацій.

Отже, якщо у вашої дитини конфлікт в школі, перш за все зверніть увагу на те, що відбувається у вас вдома. Якщо вам вдасться зрозуміти, яка домашня ситуація може травмувати дитину, і по можливості змінити її, то конфлікти в школі припиняться.

Втручання батьків

Чи варто йти в школу? Звичайно, варто. У будь-якому випадку важливо з'ясувати, що відбувається, вислухати різні точки зору і по можливості захистити дитину. Пам'ятайте, що коли ми йдемо в школу, то нам складно зберігати нейтральну позицію. Адже ми колись були учнями, і тому фігура вчителя часто сприймається нами неадекватно. Однак ваша задача розібратися з тим, що відбувається в школі. Важливо дізнатися позицію школярів, замішаних у конфлікті, і позицію вчителя, можливо, позицію шкільного психолога. Це допоможе вам скласти найбільш адекватну

картину того, що відбувається. Якщо ви помічаєте, що ваша дитина розповідає вам про проблему зовсім не так, як говорять про це інші діти і вчителі, не поспішайте звинувачувати когось у брехні, цілком імовірно, що кожен з учасників конфлікту бачить ситуацію по-своєму. Немає сенсу виводити когось на чисту воду.

Як правильно допомагати

Розмовляючи зі своєю дитиною, пам'ятайте, що ваші рекомендації про те, як треба чинити в тій чи іншій ситуації, дитина не зможе використовувати, тому що в ситуації конфлікту ми діємо так, як відчуваємо. Тому набагато корисніше поговорити про почуття дитини. Якщо вчинки ми схильні розцінювати як правильні чи неправильні, то почуття не можуть бути неправильними. Почуття - це те, що ми в даний момент переживаємо, це наша реальність, наше буття. Тому якщо ви зможете розділити з дитиною її почуття, то ви дуже їй допоможете, вона відчує, що ви її розумієте, отримає вашу підтримку, а отже, у неї з'явиться ресурс на те, щоб справлятися з подібними ситуаціями.

Дітям також допомагає, коли ми, дорослі, ділимося з ними своїми дитячими труднощами. Якщо ви розповісте, що у вас у школі був теж якийсь конфлікт або складності у взаєминах, то це допоможе дитині відчути, що вона не одна така «неправильна», що конфліктні ситуації трапляються і з іншими дітьми і навіть з її батьками. Те, що ви пройшли через це, дасть дитині впевненість у тому, що і вона впорається з цією непростю ситуацією.

Важливо пам'ятати, що досвід вирішення конфліктів дуже корисний і в майбутньому обов'язково стане в нагоді вашій дитині. Тому немає сенсу берегти дітей від конфліктів, важливіше навчити їх вирішувати ці конфлікти.

ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ ІЗ СОРОМ'ЯЗЛИВИМИ ДІТЬМИ:

Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.

- Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.
- Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.
- Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв'язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором'язливій дитині довелось б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитаємо в бібліотекаря і попросимо дати їй нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

КІЛЬКА ПОРАД БАТЬКАМ ЗАМКНУТИХ ДІТЕЙ:

- Розширюйте коло спілкування вашої дитини, знайомте її з новими людьми.
- Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви дізналися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною. Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.

ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ

1. Доручення для тривожної дитини мають відповідати віку. Складні завдання прирікають маленьку дитину на неуспіх, зниження самооцінки.
2. Підтримуйте її, говоріть про її впевненість у тому, що дитина зможе виконати завдання
3. Не порівнюйте успіхи дитини з успіхами інших дітей, дуже важливі оптимістичні прогнози на завтра.
4. Не припускайте ситуацій змагання, публічного виступу дитини.
5. Дуже ефективні вправи на реалізацію, психогімнастика.
6. Зменшити або усунути тривожність і страхи у дошкільників можна за допомогою:

- Малювання;
- Лялькового театру;
- Ігрової терапії, музикотерапії;
- Психологічних ігор;
- Фізичних вправ;
- Читання художньої літератури.

Правила успішного батьківства

Більшість батьків замислюються, чи правильно вони себе поведуть з дитиною. Усі ми маємо труднощі та іноді не впевнені, чи добре виховуємо своїх дітей. Однією з проблем, що найбільше непокоїть батьків, є питання поведінки: що треба зробити аби діти поводитися добре? *Скористайтеся порадами:*

- 1. Подавайте дітям приклад хорошої поведінки.** Діти вчаться, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка - приклад для наслідування.
- 2. Змінюйте ситуацію, а не дитину.** Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.
- 3. Висловлюйте свої бажання позитивно.** Кажіть дітям, чого ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте. Та якщо ви чогось категорично не бажаєте, формулюйте своє небажання чітко. Тому наступне:
- 4. Висувайте реальні вимоги.** Запитуйте себе, чи відповідають ваші вимоги віку дитини, ситуації, у якій вона опинилася. Якщо ви в принципі розумієте, що виконання ваших вимог є нереальним варіантом - думайте про компроміс. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими - використовуйте тактику переключення уваги.
- 5. Обирайте виховання без побиття та крику.** Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших. Пам'ятайте: людина може чомусь навчитися тільки коли спокійна, задоволена чи радіє чомусь. Це стосується і дорослих також. Коли дитина дістала ляпас, вона стає надто сердитою, знервованою та збудженою, тому не може достатньо глибоко усвідомити, за що і чому її покарано. Крик або постійні докори є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру.
- 6. Допомогайте дітям вести себе краще, даючи їм вибір.** Не сперечайтесь з дітьми про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте їм зробити вибір. Це попередить прояви образи та непокори з боку дитини. Вона не дорікатиме, що ви її постійно пригнічуєте.
- 7. Прислуховуйтеся до того, що говорить ваша дитина.** Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває. І головне - пам'ятайте, що любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини та взаєморозуміння.