

Поради психолога батькам першокласника

Порада перша: найголовніше, що ви можете подарувати своїй дитині, - це ваша увага.

Вислуховуйте її розповіді про школу, ставте уточнюючі питання. І пам'ятайте: те, що здається вам не дуже важливим, для вашого сина чи дочки може виявитися подією, що хвилює весь день!

Якщо дитина побачить ваш інтерес до її справ і турбот, вона обов'язково відчує вашу підтримку. Слухаючи її уважно, ви зможете зрозуміти, в чому малюкові потрібна ваша допомога, про що слід поговорити з вчителькою, що реально відбувається з дитиною після того, як ви прощаєтеся з нею біля дверей школи.

Порада друга: ваше позитивне ставлення до школи і вчителів спростить дитині період адаптації.

Запитайте будь-якого знайомого першокласника, яка у нього вчителька. У відповідь ви, швидше за все, почуєте, що вона найкраща, найкрасивіша, найдобріша. Для першокласника вчителька стає одним з найголовніших дорослих у житті. У перші місяці в школі вчителька закриває собою маму і тата. Мудрим вчинком треба підтримати цю «закоханість» дитини і не ревнувати. Співробітничайте з вчителями вашої дитини, пропонуйте допомогу, проявляйте активність. У класі з активними батьками, як помічено, тісніші і кращі стосунки між дітьми, цікавіше життя, більше свят і походів. Навіть якщо особисто у вас, як батьків, є якісь питання до вчителів, вам здається, що щось потрібно робити по-іншому, всі тертя повинні залишитися між дорослими. Інакше дитина

буде вимушена розриватися між любов'ю до батьків і авторитетом вчителя. Дуже шкідливі негативні чи нешанобливі вислови про школу і вчителів «у сімейному колі», це значно ускладнить дитині адаптаційний період, підірве спокій дитини і впевненість в турботі і згоді між важливими для неї дорослими людьми.

Порада третя: ваше спокійне ставлення до шкільних турбот і шкільного життя дуже допоможе дитині.

Побачивши батьків спокійними і впевненими, дитина відчує, що боятися школи просто не потрібно. Одна бабуся плакала, збираючи внука зранку в школу. Вона гладила його по голові, бігала між портфелем і одягом і голосила: «Куди ж ми тебе відпускаємо! Тебе ж там цілий день годувати не будуть! Як же ти там сам один без мене будеш!» І так кожного ранку протягом місяця.

Зустрічали хлопчика зі школи так, ніби він тільки повернувся живим з війни. Батьки хлопчика помітили, що дитина почала «боятися школи». Основну роботу провели з бабусею. Її запросили на цілий день на шкільні заняття, вона була присутня на всіх уроках, снідала разом зі всім класом, зайшла в шкільну роздягальню, медичний кабінет, спортивний зал. О речі, гордість хлопчика не була вражена присутністю в класі бабусі. Йому пообіцяли, що він розповість однокласникам, що це його бабуся, тільки якщо захоче сам. Після цього дня бабуся зрозуміла, що внук росте і тепер школа йому по плечу. Дуже швидко пройшли страхи і у самої дитини.

Порада четверта: допоможіть дитині встановити стосунки з однолітками і відчувати себе впевнено.

Особливо ваша допомога знадобиться, якщо дитина не ходила до школи в дитячий садок. В цьому випадку вона не звикла до того, що увага дорослих розподіляється відразу між декількома дітьми. Хваліть дитину за товариськість, радійте вголос її новим шкільним знайомствам. Поговоріть з нею про правила спілкування зі своїми ровесниками, допоможіть стати вашій дитині цікавою іншим. Вчіть її новим іграм, щоб вона могла показати їх друзям. Запросіть однокласників вашої дитини до вас додому - просте чаювання, а маленький господар навчиться приймати гостей. е варто «підкуповувати» увагу шкільних товаришів вашої дитини дорогими іграшками та одягом. Так ваша дитина не навчиться бути потрібною іншим. Ваш син чи дочка може зіткнутися із заздрістю однокласників. Упевнений в собі, товариський малюк адаптується до будь-якої ситуації швидше і спокійніше.

Порада п'ята: допоможіть дитині звикнути до нового режиму життя.

Дитина звикає до школи не тільки психологічно, але і фізично. Багато дітей в першому класі вперше стикаються з необхідністю вставати в один і той же час зранку. Впродовж 3-6 годин шкільного дня дитина активно вчиться. У шість-сім років таке навантаження дорівнює напруженому робочому дню дорослої людини. З початком шкільного навчання різко збільшується навантаження на нервову систему, хребет, зір, слух дитини. Якщо до цього ви не дотримувалися режиму дня, то постарайтеся

м'яко ввести його. Ваша дочка чи син потребує регулярного, тривалого сну. Допоможіть школяру навчитися засинати в один і той же час. Не примушуйте дитини відразу сідати за уроки. Дитині потрібний час, щоб відпочити. Це корисно і для самого процесу навчання. Мозок використовує час відпочинку, щоб «укласти нові знання на потрібні полиці». Дитині, як і нам, після робочого дня потрібно трошки тиші і відпочинку. Поклопочіться про здоров'я вашої дитини, оскільки в перші місяці шкільного навчання огріхи в режимі дня позначатимуться серйозніше, ніж раніше.

Порада шоста: мудре відношення батьків до шкільних успіхів виключить третину можливих неприємностей дитини.

Шкільні успіхи, безумовно, важливі. Але це не все життя вашої дитини. Хваліть дитину за її шкільні успіхи. Давайте постараємося, щоб найперші кроки, зроблені кожним малюком у шкільному світі, були для нього самого і членів його сім'ї радісними і впевненими!