

Пам'ятка батькам першокласника

1. Підтримайте в дитині його прагнення стати школярем. Ваша щира зацікавленість в його шкільних справах і турботах, серйозне відношення до його перших досягнень і можливих труднощів допоможуть першокласникові підтвердити значущість його нового положення і діяльності.
2. Обговоріть з дитиною ті правила і норми, з якими він зустрівся в школі. Поясніть їх необхідність і доцільність.
3. Ваш малюк прийшов у школу, щоб вчитися. Коли людина вчиться, у нього може щось не відразу виходити, це природно. Дитина має право на помилку.
4. Складіть разом з першокласником розпорядок дня, стежте за його дотриманням.
5. Не пропускайте труднощів, які можуть виникнути у дитини на початковому етапі навчання в школі. Якщо у першокласника, наприклад, є логопедичні проблеми, постарайтеся впоратися з ними на першому році навчання.
6. Підтримайте першокласника в його бажанні добитися успіху. У кожній роботі обов'язково знайдіть, за що можна було б його похвалити. Пам'ятайте, що похвала та емоційна підтримка ("Молодець!", "Ти так добре впорався!") здатні помітно підвищити інтелектуальні досягнення.
7. Якщо вас щось турбує в поведінці дитини, його учбових справах, не соромтеся звертатися за порадою і консультацією до вчителя або шкільного психолога.
8. Зі вступом до школи в житті вашого малюка з'явилася людина авторитетніша, ніж ви. Це вчитель. Поважайте думку першокласника про свого педагога.
9. Навчання - це нелегка і відповідальна праця. Вступ до школи істотно міняє життя дитини, але не повинно позбавляти її різноманіття, радості, гри. У першокласника повинно залишатися досить часу для ігрових занять.

Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є добре ставлення батьків до дітей,

розуміння їхнього внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "прикласти" до своєї дитини. Але не дивлячись на це, можна дати деякі рекомендації з полегшення процесу адаптації дітей до школи:

- повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те що Ваша дитина – єдина у своєму роді, несхожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.

- Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.

- Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.

- Не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.

- В якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.

- Намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише самі основні на Ваш погляд) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь встановлених заборон і дозволів.

- Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це найефективніший спосіб давати їй інструкції. У випадку непокорі, батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно, якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків. І лише тоді, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинно відповідати вчинку, дитина має розуміти за що її покарали. Батьки самі вибирають міру покарання, але важливо зазначити, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками каральна міра.

Пам'ятайте:

1. Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.

2. Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.

3. Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.

4. Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

5. Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

6. Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.

7. Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчите краще розуміти один одного.

8. Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує осудження, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюють у неї "навчальну фобію".

Як результат – у дітей виникають, невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Дуже важливо піклуватись про те, щоб створити дитині ситуацію з гарантованим успіхом. Можливо, це буде вимагати від батьків деякої зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах як у дитини, так і в батьків.

Лікарі-педіатри сьогодні відмічають різке зростання у дітей таких захворювань, які раніше були властиві тільки дорослим, що постійно знаходяться у стресових ситуаціях. Для сучасної дитини стресовою ситуацією стає все те, що є буденним життям для дорослого, який не може або не бажає створювати спеціального режиму для ще незміцнілого організму.

Сучасна література і практичний досвід психологів вказує на велику кількість випадків, коли погіршення і психічного, і фізичного здоров'я дитини пов'язано тільки з тим, що дорослі водять дитину з собою по місцях масового скупчення людей.

Деякі батьки не помічають різниці між собою і дитиною (забуваючи про те, що дитина – це не маленька копія дорослої людини, а маленька людина, яка живе і розвивається у своєму світі і вимірі, за власними законами), придушуючи її зливою інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями, характерними для їх спілкування. Все це не минає безслідно, і в дітей з'являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень. Якщо в родині негаразди і дитина постійно знаходиться в сфері спілкування батьків, тобто активно залучається як активний співучасник у їх сварках і з'ясуваннях, то, можливо, ніхто не здивується, коли у дитини з'являються невротичні симптоми та інші порушення психічного і фізичного розвитку, які будуть блокувати розвиток у дитини її таланту.

Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. І якщо дитина не готова до цієї зміни, то школа для неї перетворюється на пекло і дитина поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.

7 правил по збору портфеля

Нова канцелярія вже давно куплена і чекає своєї години. Збираючи дитину перший раз в перший клас, хочеться покласти в портфель всі канцелярські багатства. Не поспішайте. Необхідний вміст портфеля вчитель зазвичай озвучує на перших батьківських зборах. А ваше завдання - навчити дитину правильно збирати портфель.

Правило 1: дитина повинна самостійно збирати - розбирати портфель. Щоб добре орієнтуватися у власному портфелі, дитина повинна збирати - розбирати його самостійно. Інакше, замість того щоб слухати вчителя, він велику частину уроку шукатиме в портфелі необхідні речі. Навіть якщо в портфелі всього одне відділення (хоча в більшості сучасних ранців їх як мінімум три), дитині буде потрібно не меншого 10-15 хвилин, щоб знайти потрібну річ в незнайомих надрах портфеля.

Правило 2: портфель треба збирати щодня. Щодня в портфелі скупчується безліч непотрібних папірців, крихт і всіляких «цінних», але абсолютно непотрібних в школі речей. Стежте, щоб дитина щодня виймала з портфеля весь вміст, викидав сміття і складав назад в портфель тільки необхідні речі.

Правило 3: нічого зайвого. Завдання батьків - стежити, щоб дитина не носила з собою зайвої тяжкості. По санітарних нормах, що діють, більше трьох кілограмів піднімати перво- класникам не рекомендується. Окрім покладених за програмою 2-3 підручників і 2-3 зошитів, в ранці першоклашки обов'язково лежатимуть пенал з ручками і олівцями, щоденник, рахункові палички, підставка для книг і сніданок. В результаті набирається якраз близько трьох кілограмів. Перший час батькам доведеться контролювати, що дитина кладе в портфель, а потім він буде це робити самостійно.

Правило 4: гігієнічне приладдя. Навіть у платних школах туалетний папір часто відсутній, не кажучи вже про муніципальні заклади. Тому в портфелі завжди повинні лежати невеликий рулон туалетного паперу і упаковка вологих серветок. Якщо дитина соромиться діставати в школі туалетний папір, покладете її в непрозорий пакет.

Правило 5: окремі контейнери для їжі. Практично у всіх школах дітям недостатньо стандартних шкільних сніданків і батьків просять давати дитині з собою додатковий сніданок - декілька бутербродів, сік і печиво. Незалежно від того, яку їжу ви даватимете дитині, для неї потрібні спеціальні контейнери з кришкою, що щільно закривається. Часто батьки упаковують їжу у фольгу або в поліетиленові пакети. Але упакована таким чином їжа може розкришитися. До того ж, якщо носити її без контейнера, весь вміст

портфеля пропахет їжею. Поясніте дитині, що, перекусивши, він повинен всі обгортки і порожні пакети покласти назад в контейнер і щільно закрити його.

Правило 6: іграшки залишаються удома. Іграшкам в портфелі робити нічого. Якщо дитина дуже наполягає, домовитися, що він діставатиме іграшки з портфеля тільки на зміні, а перед початком уроку знову прибере їх в портфель. Можна, наприклад, укласти угоду, що при першій скарзі вчителя з приводу ігор на уроках - іграшки залишаються удома.

Правило 7: мінімум дорогих речей. Питання, давати чи ні дитині в школу мобільний телефон, до цих пір залишається спірним. Мобільний телефон (і інші дорогі речі) не є предметами першої необхідності. У більшості шкіл у вестибюлях встановлені безкоштовні телефони-автомати. В крайньому випадку дитина може подзвонити з канцелярії або з пункту охорони. Якщо ви все-таки вважаєте, що телефон йому необхідний, поясните йому, що на час уроків необхідно відключати звук і прибирати телефон в портфель. Крім того, необхідно пам'ятати, що телефон може загубитися або бути вкраденим. Це відноситься і до наручного годинника, який діти часто знімають на фізкультурі і забувають надіти.

Поради батькам щодо зняття психологічного напруження у дітей

У «шкільному» житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють в конфлікти, відчуваючи невпевненість.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку (як вважає В.І.Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з четвероногим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження в дітей.

1. Глибоке дихання

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень - здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, -хворобливість і хвилювання.

2. Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом.

Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, її образили, треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Вчені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

4. Живопис

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е.Делакруа. А російський вчений Ф.Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

5. Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

6. Театр

Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

7. Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю.Нікулін писав: "Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і продовжує життя". Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

8. Музика

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

9. Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій - відпочиньте з нею серед природи.

10. Гра

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це та діяльність, без якої дитина шести років не може нормально жити і розвиватись. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити умови, необхідні для розгортання справжньої гри: ініціатива, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому доцільно батькам учнів першого класу подбати про те, щоб діти достатньо гралися у вільний від шкільних занять час. Причому, чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку. Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, дітей, поведінку уявних персонажів, їх ставлення до оточення, дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні прилучається до культури середовища, що її оточує. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому середовищі.