

## **Поради батькам п'ятикласників.**

### **ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ 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 послабляти 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. Не обмежуйте свій інтерес звичайним питанням типу: «Як пройшов твій день у школі?». Кожного тижня вибирайте час, вільний від домашніх справ, і уважно розмовляйте з дитиною про школу. Запам'ятовуйте окремі імена, події та деталі, про які дитина вам повідомляє, використовуйте їх надалі для того, щоб починати подібні розмови про школу.
9. Головне новоутворення підліткового вікового періоду – відкриття своєї індивідуальності, свого «Я». Підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності.

10. Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в родині, школі.
11. Якщо у дитини навчання йде добре, проявляйте частіше свою радість. Висловлюйте заклопотаність, якщо у дитини не все добре в школі. Намагайтесь наскільки можливо, не встановлювати покарань і заохочень вони можуть привести до емоційних проблем.
12. Допмагайте дитині виконувати домашні завдання, але не робіть їх самі. Продемонструйте інтерес до цих завдань. Якщо дитина звертається до вас з питаннями, пов'язаними з домашніми завданнями, допоможіть їй знайти відповіді самостійно, а не підказуйте їх. Допоможіть дитині відчувати інтерес до того, що викладають у школі.
13. З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, а потім встановіть зв'язок між його інтересами і предметами, що вивчаються в школі. Наприклад, любов дитини до фільмів можна перетворити на прагнення читати книги, подарувавши книгу, по якій поставлений фільм. Шукайте будь-які можливості, щоб дитина могла застосувати свої знання, отримані в школі, в домашній діяльності. Наприклад, доручіть їй розрахувати необхідну кількість продуктів для приготування їжі або необхідну кількість фарби, щоб пофарбувати певну поверхню.
14. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі, коли в житті дитини відбуваються зміни. Намагайтесь уникнути великих змін чи порушень в домашній атмосфері. Спокій домашнього життя допоможе дитині більш ефективно вирішувати проблеми в школі.
15. У дітей настає криза, пов'язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з'являється страх перед невідомим дорослим життям.
16. 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.
17. Розширюється коло спілкування, з'являються нові авторитети.
18. У батьках підлітки хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів.

**Чотири поради для підтримки  
психічного здоров'я своєї  
дитини-підлітка**



**Виявляйте любов та турботу до своєї  
дитини, не забуваючи про себе.**

**1. Заохочуйте дитину ділитися з вами своїми почуттями.**

  **Запитайте вашу дитину, як пройшов її день і чим вона займалася.**

  **Можна запропонувати дитині разом приготувати вечерю, щоб ви могли корисно провести час, і поспілкуватися.**

  **Нагадайте вашій дитині, що ви поруч, незважаючи ні на що, і що ви хочете завжди знати, що вона відчуває і про що думає.**

  **Декілька простих слів підбадьорення допоможуть дитині почуватися комфортно. Коли дитина відкриється вам, ви можете відповісти "я розумію", "це звучить як важка ситуація" або "це має сенс".**

  **Дитина-підліток швидко розпізнає, якщо деякі речі, які вона робить вам не подобаються. Тому, намагайтеся також помічати і хвалити дитину за те, що у неї добре виходить - навіть за щось просте, наприклад, прибирання своєї кімнати.**

## 2. Знаходьте час, щоб підтримати свою дитину

💙💛 Працюйте разом над створенням нових розпорядків та досягнення щоденних цілей. Ви можете поставити дитині щоденні цілі, наприклад, робити домашнє завдання перед вечерею.

💙💛 Юність – це незалежність! Намагайтеся дати підлітку достатньо часу та місця, щоб побути одному. Особисте місце - нормальна частина дорослішання.

💙💛 Знайдіть кілька способів підтримати та спонукати вашого підлітка робити перерви (від навчання, роботи по дому або інших справ), щоб займатися тим, що йому подобається.

💙💛 Якщо ваш підліток засмучений, попрацюйте з ним, щоб знайти вирішення проблем. Постарайтеся не брати на себе відповідальність і не кажіть йому, що робити.

### 3. Вчіться разом вирішувати конфлікти

💙💛 Прислухайтесь до думки свого підлітка та намагайтесь залагодити конфлікт спокійно. Пам'ятайте стрес буває у всіх!

💙💛 Ніколи не обговорюйте проблеми, коли ви сердитесь. Ідіть, зробіть вдих і заспокойтесь - ви зможете поговорити про це зі своїм підлітком пізніше.

💙💛 Уникайте боротьби за владу. Зараз, коли світ здається непередбачуваним, а можливості обмежені, підлітки можуть щосили намагатися контролювати ситуацію. Як би важко це не було в даний момент, співчуйте їх бажанню встановити контроль у страшний час, замість намагатися дати відсіч або пересилити його.

💙💛 Будьте чесні зі своєю дитиною-підлітком ви можете дати їй зрозуміти, що ви теж відчуваєте додатковий стрес. Показавши дитині, як ви справляєтеся зі своїми важкими почуттями, вона зрозуміє, що все гаразд.

💙💛 Коли виникає конфлікт, подумайте, як ви та ваш підліток можете його вирішити. Ви можете обговорити свої думки із своїм підлітком.

#### 4. Подбайте про себе

Батьки завжди мають багато турбот. Але батьки теж потребують турботи та підтримки. Прояв турботи про себе - також добрий урок для вашої дитини.

💙💛 Якщо ви відчуваєтеся пригніченим, не чекайте, а одразу просіть допомоги у рідних та близьких. Це нормально. Поговоріть з рідною людиною або найкращим другом/подругою.

💙💛 Виділіть протягом дня час, щоб робити те, що допомагає вам справлятися зі стресом. Незалежно від того, чи напружений день чи ні, ми знаємо, що приділяти час самому собі дуже важливо для вашого психічного здоров'я. Робіть те, що вам подобається, або просто виділяйте кілька хвилин на день, щоб розслабитися та відновити сили.

💙💛 Спробуйте різні стратегії подолання труднощів, які вам підходять. Деякі ідеї включають вправи і спорт, спілкування з друзями, складання списків або планування справ, підтримання розпорядку і структури, роздуми про те, за що ви вдячні або чим пишаєтеся, і заняття тим, що вам подобається, наприклад, музика, мистецтво, танці та ведення щоденника.

Поради розроблені ЮНІСЕФ.

Часом ми відчуваємо безсилля й злість

## ЯК **ОПАНУВАТИ** СЕБЕ І НЕ ЗІРВАТИСЬ НА ДИТИНІ?

1

**Заспокойтесь.**  
Зробіть вдих-видих /  
порахуйте до 10 /  
побудьте на самоті тощо.

2

**Вивільніть емоції:**  
напружте й розслабте тіло /  
пострибайте / потупайте /  
побийте подушку в іншій кімнаті.

3

Запропонуйте дитині  
**обійнятися** чи навіть  
поплакати разом.

4

**Обговоріть** із дитиною  
її та ваші емоції.  
Поясніть чому розізлились:  
через втому, сум тощо.

5

**Долайте справжні причини**  
своїх емоцій: перевтому /  
конфлікт з партнером тощо.  
**Дбайте про себе.**

6

Якщо немає сил  
опанувати себе,  
зверніться до **психолога**.

7

А який ваш мирний  
варіант? **Знайдіть** його,  
**спробувавши** різне.



Ілюстрація: Freepik  
Інфографіка: Наталя Біда



happydity.org  
nebydytynu



#НеБийДитину