



## Добірка психолога порад для батьків першокласників

Зваживши всі основні фактори розвитку повноцінної, цілісної особистості, формування адекватної рефлексії дошкільника, аналізуючи досвід власних досліджень, враховуючи показники фізичного та психічного розвитку дошкільнят, з метою забезпечення психологічного здоров'я, запобігання розладів нервової системи радимо послуговуватися в роботі з дітьми такими принципами.

Для підтримання пізнавальної активності:

- заохочувати всі зусилля дитини, а саме її бажання пізнавати нове;
- важливо відповідати на всі запитання дитини, займатися з нею тим, що їй подобається;
- уникати стереотипів та шаблонів у роботі, розвивати творчість вихованців.

З метою запобігання формування негативного образу "Я" дитини бажано:

- уникати негативних оцінок дитини, результатів її діяльності;
- порівнювати результати роботи дитини тільки з її власними досягненнями, а не з досягненнями інших дітей;
- не смикати дитину щохвилини, не говорити їй про її недоліки, не пригнічувати ініціативу дитини. Твердість лінії у вихованні досягається терпінням, відсутністю поспіху;
- не плутати поняття "хороша" і "зручна" дитина;
- кожна дитина в процесі виховання, спілкування з вихователем, вчителем, батьками має почуватися захищеною.

Орієнтація на позитивний контакт з дитиною:

- любити дітей;
- знайти золоту середину між періодичними перебуваннями малюка наодинці з собою і спілкуванням з дорослими;
- кожна дитина потребує любові і теплоти почуттів для повноцінного особистісного розвитку.

Орієнтація на індивідуальність дитини:

- психологічне здоров'я дитини — її бажання бути "всім, чим вона може";
- розвиток свого потенціалу через самоактуалізацію, знаходження правильного уявлення про самого (саму) себе.

Уникайте авторитарного стилю у вихованні дітей!

## Поради батькам щодо підготовки дитини до навчання в школі

Одне з першочергових завдань сім'ї – забезпечити загальну підготовленість дитини до школи. Для цього необхідно сприяти її нормальному фізичному розвитку, виробленню санітарно-гігієнічних навичок, умінь самообслуговування і побутової праці.

Значне місце в родинному вихованні має зайняти процес налаштування дитини на школу, на серйозну навчальну працю, тобто формування її психологічної підготовленості до навчання. Батькам слід пам'ятати, що головним у цій роботі мають стати найрізноманітніші засоби заохочення, а не примусу. Виховну роботу слід будувати на перспективі радісного очікування дня, коли малюк стане школярем; необхідно переконувати його, що навчання в школі – це серйозна праця, у результаті якої він пізнає багато нового.

Важливим завданням у період підготовки дитини до школи має стати виховання в неї почуття відповідальності, самостійності, організованості, готовності трудитися (безперечно, з урахуванням вікових особливостей); формування моральних засад, що передбачає виховання товариськості, готовності поділитися, поступитися, прийти на допомогу іншим.

Традиційно виділяють три аспекти шкільної зрілості: інтелектуальний, емоційний і соціальний.

*Інтелектуальна* зрілість для віку 6-7 років визначається вмінням виділяти фігуру із тла, відтворювати зразок, здатність концентрувати увагу, встановлювати зв'язки між явищами і подіями, запам'ятовувати, ураховується також рівень розвитку тонких рухів руки та їхньої координації.

*Емоційна* зрілість – це здатність до ослаблення безпосередніх, імпульсивних реакцій і спроможність довго виконувати не дуже привабливу роботу, тобто розвиток довільності поведінки.

*Соціальна* зрілість – це наявність у дитини потреби в спілкуванні з однолітками й уміння підкоряти свою поведінку законам дитячих груп, здатність приймати роль учня, уміння слухати і виконувати вказівки вчителя. Отже, за основу готовності до школи приймається необхідний рівень розвитку дитини, без якого вона не може успішно навчатися у школі.

Батькам слід пам'ятати, що не кожна дитина може зразу успішно навчатися. Річ у тім, що шлях розвитку кожної дитини індивідуальний. Хтось починає раніше за інших ходити, але потім довго не говорить, хтось, навпаки, не вміє усміхатися, зате починає говорити цілими фразами і добре запам'ятовує букви. Тому до шкільного віку діти мають різний багаж досвіду – знань, умінь, навичок, звичок. Безсумнівно, згодом кожна дитина навчиться читати і рахувати, але до моменту вступу до школи їй важливіше мати не певні сформовані навички, а **здатність сприймати і засвоювати новий матеріал, тобто здатність до навчання.**

Оскільки формування шкільної зрілості, як і загалом увесь розвиток дитини, підкоряється закону нерівномірності психічного розвитку, кожна дитина має свої сильні сторони і зони найбільшої вразливості.

З метою вивчення потреб, нахилів, інтересів дитини, з'ясування стилю спілкування в родині доцільно проводити анкетування батьків. Батьки можуть заповнювати анкети вдома, на батьківських зборах, під час співбесіди, консультації.

## Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є уважне й лагідне ставлення батьків до дитини, розуміння ними її 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 незважаючи на це, для полегшення процесу адаптації дитини до школи все ж можна дати деякі рекомендації:

Повірте в унікальність та неповторність Вашої дитини, в те, що вона дитина неповторна, не схожа 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 соромтеся 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 цілуєте коли, вона того бажає.

Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.

Пильнуйте, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.

Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтеся впливати на дитину проханнями – це найбільш ефективний спосіб. У випадку непокори необхідно переконатися, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що зазвичай достатньо ефективно. І лише у випадку, коли дитина демонструє відкрити непокору, батьки можуть думати про покарання, яке повинне відповідати вчинку, крім того, дитина має розуміти, за що її покарали. Важливо пам'ятати, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками міра.

#### **Пам'ятайте:**

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

Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого.

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

Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінку перегорнуто. Про старі гріхи – ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

Хоч би що трапилось, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

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

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

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

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує на осуд, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування 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. Таке трапляється, коли дитина хвороблива, тоді, 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 створюючи в неї “навчальну фобію”. У дитини виникає невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Дуже важливо піклуватись про створення для дитини ситуації з гарантованим успіхом. Можливо, це потребуватиме від батьків певної зміни вимог до дитини, але справа того варту. Потрібно чітко усвідомлювати, що **успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах** як у дитини, так і в батьків.

Лікарі-педіатри відзначають різке зростання в дітей таких захворювань, які раніше були властиві тільки дорослим, що постійно знаходяться у стресових ситуаціях. Те, що є буденним для дорослого, може спричинити стрес у дитини, якщо дорослий не може або не бажає створювати для ще незміцнілого організму спеціального режиму. Сучасна література і практичний досвід психологів указує 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 зливаю інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями. Все це не минає безслідно – у дитини 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 їхніх сварок, у дитини можуть з'явитися 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. Якщо дитина не готова до цієї зміни, школа для неї перетворюється на пекло і малий школяр поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.

## **Поради батькам щодо зняття в дітей психологічного напруження**

У “шкільному” житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють у конфлікти.

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. Видихнути трохи повільніше, до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, позбавляючись хворобливості та 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. Учені 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 подовжує життя”. Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

8. **Музика**

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвиткові 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.

(Матеріали для бесід дібрано за порадами В.І.Шахненка).

10. **Гра**

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це діяльність, без якої дитина шести років нормально жити і розвиватись не може. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити необхідні для розгортання справжньої гри умови. Йдеться про ініціативу, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому батькам учнів першого класу доцільно подбати про те, щоб у вільний від шкільних занять час діти достатньо гралися. Чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, поведінку уявних персонажів, їхнє 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.

## **Спеціальні поради для батьків,**

### **діти яких не відвідували дитячий садок**

Якщо ваше дитя не ходить в дитячий сад, починайте заздалегідь привчати її до режиму життя школяра. Хай вона звикне рано пробуджуватися і рано лягати спати. У першій половині дня пограйте в школу, влаштуйте «уроки» малювання, можна повчити букви, складати слова з кубиків з буквами. Головне не перестаратися — хай все буде в радість.

Коли ви почнете морально готувати дитину розповідями про школу, варто провести екскурсію по приміщенню школи, пройти шкільним полвір'ям, заглянути в кімнату першого класу, подивитись як вона оформлена, які там меблі, як виглядає класна дошка. Обговоріть удома, що сподобалося, яке залишилося враження. Поступово у дитини прокинеться інтерес до нового «дорослого» життя. У розмовах з гордістю підкреслюйте «Він(а) у нас вже дорослий(а), скоро піде в школу».

«Домашній» дитині буває важко змиритися, що вона не одна, не найголовніша, не єдина, а така ж, як всі інші діти в класі. Для розширення досвіду запишіть у який-небудь гурток, спортивну секцію, запрошуйте до себе знайомих з дітьми. Дошкільник має бути самостійним: самостійно одягатися, зашнуровувати взуття, збирати портфель