

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПЕРШОКЛАСНИКА

## Психологічні умови адаптації дитини до школи:

- створення сприятливого психологічного клімату в ставленні до дитини всіх членів сім'ї;
- роль самооцінки дитини в адаптації до школи;
- перша умова шкільного успіху – самоцінність дитини для її батьків;
- обов'язкове виявлення батьками інтересу до школи, класу, до кожного прожитого дитиною шкільного дня;
- неформальне спілкування зі своєю дитиною після проведеного в школі дня;
- обов'язкове знайомство з однокласниками дитини, спілкування з ними після школи;
- недопустимість фізичних засобів впливу, залякувань, критики на адресу дитини, особливо в присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків);
- виключення таких засобів покарання, як позбавлення задовольень, фізичних та психічних методів впливу;
- урахування темпераменту дитини в період адаптації до шкільного навчання;
- надання дитині самостійності під час навчальної роботи й організації обґрунтованого контролю за її навчальною діяльністю;
- заохочення дитини не тільки за навчальні успіхи. Моральне стимулювання досягнень дитини. Розвиток самоконтролю та самооцінки.

## Правила, які допоможуть батькам підготувати дитину до самостійного життя в школі в період адаптаційного періоду (за С. Соловейчиком)

- Не віднімай чужого, але й свого не віддавай.
- Попросили – дай, намагаються відняти – захищай.
- Не бийся без причини.
- Запрошують – іди, не запрошують – запитай дозволу гратися разом, це не соромно.
- Грайся чесно, не підводь своїх товаришів.
- Не дражни нікого, не канюч, не випрошуй нічого. Двічі ні в кого нічого не проси.
- Будь уважним скрізь, де треба виявити уважність.
- Через оцінки не плач, будь гордим. З учителем стосовно оцінок не сперечайся. Намагайся все робити вчасно і думай про гарні результати, вони обов'язково в тебе будуть.
- Не нашіптуй і не намовляй ні на кого.
- Намагайся бути акуратним.
- Якнайчастіше пропонуй зробити щось разом: давай дружити, давай гратись, давай разом підемо додому.

- Пам'ятай! Ти не кращий за всіх, ти не гірший за всіх! Ти – неповторний для самого себе, батьків, друзів, учителів!

Щоб стати для дитини помічником і наставником у навчанні, дорослий повинен пам'ятати:

1. Дитина дошкільного віку сприймає лише ігрове навчання, у якому активну участь беруть батьки.
2. Навчання має бути систематичним: краще 10-15 хвилин щодня, ніж 1-2 години у вихідні дні.
3. Необхідно враховувати принцип «від простого до складного», тобто не можна відразу навчити дитину всього, що знає та вміє дорослий, кожний новий елемент додається поступово, коли попередні знання й уміння вже засвоєно.
4. Не забувайте оцінювати успіхи, а в разі невдач схвалюйте дії дитини словами: «Якби ти зробив так (показати, пояснити), то було б ще краще».
5. Заняття та ігри з дитиною слід проводити в невимушеній обстановці, наприклад по дорозі в дитячий садок («Що змінилось?»).
6. Пам'ятайте! Діти емоційно чутливі, тому якщо ви не бажаєте гратися або погано почуваетесь, краще відкладіть заняття. З поганим настроєм не грайтеся з дитиною, оскільки користі це не принесе. Ігрове спілкування має бути цікавим для малюка і для вас. У цьому випадку створюється позитивна атмосфера для засвоєння нового й подальшого розвитку малюка.

#### **Пам'ятка для батьків**

1. З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоби збирання до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання. Уранці будіть малюка спокійно, лагідно, з усмішкою на обличчі.
2. Не підганяйте. Розраховувати час – ваш обов'язок; якщо ви цю проблему не розв'язали – провини дитини немає.
3. Обов'язково привчіть малюка зранку снідати. Це важливо, аби запобігти хворобам шлунка.
4. Давайте дитині в школу бутерброд, фрукти; там вона перебуває тривалий час, витрачає багато сил й енергії.
5. Привчіть збирати портфель напередодні увечері. Перевірте, чи не забуто чогось важливого. Запитайте дитину, чи не передавав вчитель прохань або розпоряджень батькам. Через деякий час вона привчиться сумлінніше ставитися до своїх обов'язків і стане більш зібраною.
6. Проводяючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів (без застережень на кшталт «Дивись, поведься гарно!», «Щоб не було поганих оцінок» тощо). У дитини попереду важка праця.

7. Зустрічаючи малюка зі школи, забудьте фразу «Що ти сьогодні отримав?». Краще запитайте: «Що нового ти сьогодні дізнався?» Дайте дитині можливість розслабитися (згадайте, як особисто вам буває важко після напруженого дня). Коли вона збуджена і хоче з вами чимсь поділитися, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте свого школярика.
8. Обідній час – зручний момент для невимушеної розмови. Школяр може розповісти про свій робочий день і в такий спосіб звільнитися від психологічного напруження. Якщо дитина замкнулася в собі, щось її турбує, не вимагайте пояснень, хай заспокоїться. Потім вона сама все розкаже.
9. Зауваження вчителя вислуховуйте особисто, уникаючи присутності дитини. Не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть із малюком спокійно.
10. Не варто навантажувати першокласника позашкільною діяльністю від самого початку навчального року. Спорт і заняття в гуртках, звісно, корисні для загального розвитку, але спочатку переконайтеся, що в дитини вистачить на це сил і часу. Початок навчального року – період стресу, і перевантаження можуть тільки зашкодити.
11. Протягом дня знайдіть (намагайтесь знайти) час для спілкування з дитиною. Для вас особливо мають бути важливими справи вашого першокласника, його радощі й невдачі.
12. Важливо, щоб у сім'ї панувала єдина тактика спілкування дорослих із дитиною. Усі непорозуміння щодо виховання вирішуйте без неї. Коли щось не виходить, порадьтеся з учителем, психологом. Не завадить почитати літературу для батьків. Там ви знайдете чимало корисного.
13. Завжди будьте уважними до стану здоров'я вашого малюка. Головний біль, погане самопочуття – найчастіше це об'єктивні показники втоми, перевантаження.
14. Батькам необхідне терпіння. Ентузіазм перших днів швидко минає, його місце заступає втома. Допоможіть дитині зберегти нормальний ритм і не піддавайтесь спокусі зробити їй маленьке послаблення. Часті нарікання на малюка чи порівняння з іншими можуть розвинути в нього комплекс неповноцінності. Навпаки, навіть коли в дитини щось не виходить, треба похвалити її, дати малюкові невеличкий перепочинок і знову повернутися до виконання завдань.
15. У жодному разі на ваші взаємини із сином чи донькою не повинна впливати успішність. Гарні довірчі стосунки усвідомлення того, що дитина завжди може розраховувати на вашу підтримку, допоможуть їй налаштуватися на успіх від самого початку нового навчального року.
16. Дитина має відчувати, що ви завжди її любите, завжди їй допоможете й підтримаєте.