

## **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 самий ефективний спосіб давати їй інструкції. У випадку непокори, 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:**

- \* Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.
- \* Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.
- \* Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
- \* Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!
- \* Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, 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, 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.

\* 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 зливаю 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.