



Поради психолога батькам першокласників

Порада перша: найголовніше, що ви можете подарувати своїй дитині, – це вашу увагу.

Вислуховуйте її розповіді про школу, задавайте уточнюючі питання. І пам'ятайте: те, що здається вам не дуже важливим, для вашого сина або доньки може виявитися найбільш хвилюючою подією за весь день! Якщо дитина побачить ваш інтерес до її справ і турбот, вона обов'язково відчужує вашу підтримку. Слухаючи її уважно, ви зможете зрозуміти, в чому малюкові потрібна ваша допомога, про що слід поговорити з вчителькою, що реально відбувається з дитиною після того, як ви прощаєтесь з нею біля дверей школи.

Порада друга: ваше позитивне ставлення до школи і вчителя спростить дитині період адаптації.

Запитайте будь-якого знайомого першокласника, яка в нього вчителька. У відповідь ви, швидше за все, почуєте, що вона найкраща, найкрасивіша, найдобріша, сама сама... Для першокласника вчителька стає одним з найголовніших дорослих в житті. Співпрацюйте з вчителями вашої дитини, пропонуйте допомогу, проявляйте активність. У класі з активними батьками, як помічено, тісніше і краще відносини між дітьми, цікавіше життя, більше свят і походів.

Навіть якщо особисто у вас, як батьків, є якісь питання до вчителів, вам здається, що щось треба робити по-іншому, всі тертя повинні залишитися

між дорослими. Інакше дитина буде змушена розриватися між любов'ю до батьків та авторитетом вчителя. Дуже шкідливі негативні чи неповажні висловлювання про школу і вчителів «у сімейному колі», це значно ускладнить дитині адаптаційний період, підірве спокій дитини і впевненість у турботі та злагоді між важливими для нього дорослими людьми.

Порада третя: ваше спокійне ставлення до шкільних турбот і шкільного життя дуже допоможе дитині.

Бачивши батьків спокійними та впевненими, дитина відчує, що боятися школи просто не потрібно.

Порада четверта: допоможіть дитині встановити відносини з однолітками і відчувати себе впевнено.

Не варто «підкуповувати» увагу шкільних товаришів вашої дитини дорогими іграшками та одягом. Так ваша дитина не навчиться бути потрібним іншим сам по собі. Ваш син або донька може зіткнутися з заздрістю і несхваленням однокласників.

Впевнений в собі, малюк адаптується до будь-якої ситуації швидше і спокійніше.

Порада п'ята: допоможіть дитині звикнути до нового режиму життя.

Дитина звикає до школи не тільки психологічно, а й фізично. Багато дітей у першому класі вперше стикаються з необхідністю вставати в один і той же час з ранку. Протягом 3-6 годин шкільного дня дитина активно вчиться. У шість-сім років таке навантаження дорівнює навантаженню напруженого робочого дня дорослої людини. З початком шкільного навчання різко збільшується навантаження на нервову систему, хребет, зір, слух дитини.

Якщо до цього ви не дотримувалися режиму дня, то постарайтеся м'яко ввести його, ваша донька чи син має потребу в регулярному, тривалому сні. Допоможіть школяреві навчитися засинати в один і той же час. Не змушуйте дитину одразу сідати за уроки. Дитині потрібно час, щоб відпочити. Це корисно і для самого процесу навчання. Мозок використовує час відпочинку,

щоб «укласти нові знання на потрібні полиці». Дитині, як і нам, після робочого дня потрібний шматочок тиші і відпочинку. Подбайте про здоров'я вашої дитини, так як у перші місяці шкільного навчання огріхи в режимі дня будуть позначатися більш серйозно, ніж раніше.

Порада шоста: мудре ставлення батьків до шкільних успіхів виключить третину можливих неприємностей дитини.

Багато батьків так хочуть пишатися своїми дітьми і так турбуються про їх оцінки, що перетворюють дитину у додаток до шкільного щоденника. Шкільні успіхи, безумовно, важливі. Але це не все життя вашої дитини.

Шкільна оцінка - показник знань дитини з даної теми даного предмета на даний момент. Ніякого відношення до особистості дитини це не має. Хваліть дитину за її шкільні успіхи. І пам'ятайте, ніяка кількість «12-ок» не може бути важливіше щастя вашої дитини.

Давайте постараємося, щоб найперші кроки, зроблені кожним малюком у шкільному світі, були для самої дитини і членів його сім'ї радісними та впевненими!