**Поради батькам першокласника**

|  |
| --- |
| **КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ПЕРШОКЛАСНИКА**    Наше завдання не в тому, щоб зро­бити себе необхідними нашим дітям, а навпаки, у тому, щоб допомогти їм  навчитися, по можливості скоріше обходитися без нас.  К. О. Конраді      Прихід до школи є переломним моментом у житті дитини. Адже відбувається перехід до нового способу життя і умов діяльності, нового положення в суспільстві, нових взаємин як з дорослими, так і з однолітками  Треба врахувати, що відмінна риса положення школяра полягає в тому, що навчання є відтепер для нього обов'язковою діяльністю. І дитина повинна знати, що за неї вона несе відповідальність перед учителем, школою, сім'єю. Відомо, що якість навчальної роботи школяра оцінюється вчителем, і ця оцінка впливає на ставлення до нього оточуючих, батьків, однокласників.  Безумовно, всі діти зазнають труднощів при адаптації до нових навчання і виховання. Треба врахувати, що навчання в школі може викликати деякий дискомфорт для психічного здоров'я школяра.    Це пов'язано, по-перше, з певними стресовими станами, яким підда­ється школяр (залежно від індивідуальних особливостей це можуть бути: постійні критичні зауваження на адресу дитини, що викликають страх приниження; обмеження в часі, що приводить до страху не встигнути ви­конати завдання у відведений час тощо). По-друге, з великою кількістю інформації, що пропонують переробити школяреві (часто не з огляду на його вікові та індивідуальні особливості). По-третє, нераціональна організація виконання домашнього завдання вдома (дитина не встигає відпочити, відновити сили, внаслідок чого виникає постійний стан втоми і загальмованості). Таким чином, діти напружені як психологічно (неви­значеність, тривога, відчуття дискомфорту та ін.), так і фізично (новий режим дня, підвищені навантаження та ін.). Це часто приводить до пев­них наслідків, що у першу чергу позначається на процесі навчання. Тому в цей період від батьків потрібна певна як моральна, так і психологічна підтримка в процесі адаптації.  Батькам майбутнього першокласника необхідно врахувати, шо саме психологічна готовність до навчання забезпечує адаптацію дитини до школи. Слід зазначити, що позитивно впливає на адаптацію:   * своєчасність переходу від гри до навчання; * відвідування дошкільної установи, а, отже, наявні навички спілку­вання з однолітками; * правильне виховання в сім'ї; * усвідомлення дитиною свого положення школяра, а також підготовка до школи з боку батьків, що полягає у посиленні особистісного зна­чення навчання в школі; * у постановці певних пізнавальних завдань перед дитиною; * у підготовці до можливих проблем, що виникають у процесі навчан­ня, при цьому підкреслюється, що наполегливість і працьовитість допоможуть у подоланні цих труднощів.   Перші місяці навчання дитини викликають багато запитань у батьків. Одне із найпоширеніших з них: як же допомогти дитині в навчанні?Як привчати до самостійності при виконанні домашнього завдання? Психологи вважають, що батьки, у першу чергу, повинні запам'ятати на­ступні правила:  1. Визначити час спільної взаємодії дитини з дорослими (наприклад, 1—1,5 години з дитиною активно співпрацює дорослий, а потім дити­на працює якийсь час самостійно). При цьому треба врахувати, що, по-перше, поступовий час активного співробітництва скорочується, а час самостійної роботи збільшується, а, по-друге, тривалий час віі конання уроків виснажує сили дитини і у неї втрачається позитиви мотивація.  2.Необхідно батькам знати темп роботи своєї дитини, щоб вона могла працювати в оптимальному для неї темпі. Завдання батьків — підтри мувати цей темп (наприклад, повільне для дитини виконання завданщ «розхолоджує» дитину, а швидке — створює нервозну обстановку) і служить причиною швидкого стомлення).  3.Часто школярам потрібна не стільки допомога з якому-небудь пред мета, скільки допомога в поточній навчальній ситуації. Батькам треба «розглянути», у чому полягає їхня допомога.  4.При допущенні помилки дитиною дорослий повинен зробити так щоб дитина сама знайшла цю помилку, а не вказувати на неї. Для того, щоб допомогти дитині знайти свою помилку, дорослий повинен спростити завдання, вирішивши яке дитина змогла б самостійні виявити і виправити свою помилку.  У той же час батьки повинні враховувати свої особливості, які можуті «нашкодити» дитині при адаптації до школи:  —У швидкої і рухливої матері буде викликати роздратування повільнадитина: «Швидше!». Дитина поспішає, квапиться і знову помиляється У ньому випадку матері слід запастися терпінням і підлаштуватися під темп роботи дитини.  —Якщо у сім'ї по відношенні до когось із членів сім'ї використову ється агресивнс-диктаторський стиль відносин, то він проектується на дитину. Це приводить до страху в дитини бути покарацою і об­раженою.  —Якщо батьки перебувають в розлученні, то матері необхідно утри­матися від коментарів на зразок: «Ти такий неповороткий, як і твій батько». Таке відношення може викликати почуття неповноцінності в дитині.  —У завжди незадоволених всім батьків росте тривожна дитина, яка у всьому невдоволенні батьків бачить свою провину.  Б. С. Волков виробив загальну стратегію поводження батьків з мстою до­помоги дітям для їх більш успішного навчання. Для цього батьки повніші:  —встановити стосунки з дітьми, що характеризуються теплотою, тур­ботою та любов'ю;  —вивчити реальні можливості своєї дитини і вселяти в них віру в успіш­ність своїх дій;  —спонукати дітей до виконання не тільки шкільних, але й додатковий завдань;  —контроль за дітьми повинен бути авторитетним (як прояв батьків­ської уваги);  -   підтримувати і стимулювати інтерес дітей до пізнання, обговорювати разом з ними прочитані книги, обговорювати різні інтелектуальні  та пізнавальні проблеми; — уміти вислухувати дітей, подавати приклад доброзичливого спілку­вання.  Психологічна напруженість проходить через півтора-два місяці. Якщо дорослий, який перебуває поруч, спокійно і планомірно здійснює ре­жимні моменти, надає правильну, у тому числі й психологічну, допомогу дитині, то її напруженість падає. А зняття психічної напруги стабілізує й фізичний стан дитини. Вона уникає перевантажень, стомлення, зни­ження  працездатності. Крім того, прагнення до позитивних взаємин з дорослими організовує поводження дитини: вона зважає на їхні думки та оцінки, намагається виконувати правила поведінки.  Запропонований нижче тест дозволить визначити, наскільки ви готові надати своїй дитині дієву допомогу в період початкового навчання.  Тест «Батьки майбутнього першокласника» (тест складений на основі тесту Г. Бардієра)  Інструкція. У кожній парі тверджень виберіть твердження під літерою «а» або «б». Твердження  1.     а) Якщо дитина не хоче, її завжди можна змусити.  б) Не слід нав'язувати себе дитині, якщо вона чогось не хоче, краще подумати, чому вона не хоче цього робити.  2.      а) Відмови бувають звичайно у дітей, які не звикли до слова «Треба».  б) Насильницькі методи множать на дефекти особистості і небажані форми поводження.  3.      а) Дітей не повинні цікавити емоції та внутрішні переживання дорослих.  б) Емоції дорослих незалежно від їхньої волі впливають на стан дітей, передаються їм, викликають відповідні почуття.  4.  а) Дитина не повинна ніколи забувати про те, що дорослі старші,  розумніші, досвідченіші за неї.  б) Співпрацювати з дітьми — означає бути з ним «на рівних», у тому числі співати, грати, малювати тощо  *5.*   а) Підкреслюючи помилки дитини, ми рятуємо її від них.       б) Негативна оцінка шкодить благополуччю дитини.  *6*.    а) Роблячи щось, дитина має усвідомлювати, хороше воно чи погане  з погляду дорослих.     б) Дитина не боїться помилок або невдач, якщо знає, що її завжди приймуть і зрозуміють дорослі.  *7.*   а)Дітей треба вчити, указуючи на підходящі приклади.           б) У дітей зароджуються комплекси, коли їх з кимось порівнюють  *8.*  а) Дитина повинна постійно бути предметом уваги симпатій доролих.   б)Дитина, оточена усюди симпатією й увагою, обтяжена неприємним переживаннями роздратування, тривоги або страху.  *9.* а) Чим старша дитина, тим важливіші для неї знаки уваги і підтримка дорослих.      б) Дитині будь-якого віку для емоційного благополуччя необхідні         Дотики, жести, погляди, що виражають любов і схвалення дорослих!Обробка отриманих результатів. За кожну обрану відповідь «б» до дайте собі 1бал. Підсумуйте отримані бали.  Якщо ви набрали 7 і більше балів, то можна стверджувати, що ви гої тові надати правильну допомогу своїй дитині в процесі її адаптації до навчання в школі. У вас є необхідний запас психолого-педагогічни» знань, а також ви чудово «відчуваєте» свою дитину і вам, і вашій дитині можна тільки позаздрити!  Отримані 4—6 балів свідчать про те, що ваші вчинки по відношенню до дитини не завжди надають їй очікувану допомоги. Скоріше ви відноситеся до керівника своєї дитини, а не людини, яка ненав'язливої «супроводжує» її в процесі адаптації до школи. Але не все втрачено: ваш будуть корисними поради педагога і психолога (ви зможете до них прислухатися). Придивіться до себе: чи не занадто ви авторитарні зі своєю дитиною?  Набрані 3 і менше балів припускають, що ви, швидше за все, не усвідомлюєте роль батька в процесі адаптації дитини до школи. І якщо ви дійсно хочете допомогти своїй дитині, то займіться цим питанням  **Поради батькам майбутніх першокласників**          Впевнені, поради батькам стосовно того, як підготувати дитину до майбутніх навантажень, зробити так, аби її організм не давав збоїв під час навчального процесу і похід за знаннями був їй справді в радість та деяких інших аспектів підготовки до школи, - буде до часу. Що обмежує успішність дитини Результат успішного навчання значною мірою залежить від працездатності учня, адже засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки в той період часу, коли дитина має "робочий" тонус і може уважно слухати, запам'ятовувати, обдумувати і відтворювати почуте. Серед причин, які обмежують успішність у навчанні, одне з перших місць посідає загальна ослабленість здоров'я. Фізично ослаблена дитина втомлюється задовго до закінчення заняття, не встигає відпочити за перерву, звичайні для інших учнів вимоги виявляються для неї надмірними. У підсумку накопичується стомлення, а відсутність своєчасного відпочинку призводить до формування хронічної втоми. Особливо важка для дитини ситуація складається при розбіжності очікувань дорослих та її досягнень. Якщо від школяра чекають безумовних успіхів, то неминучі при перевтомі труднощі й невдачі викликають невдоволеність батьків. У підсумку в дитини виникає і підтримується високий рівень тривоги, уявлення про себе, як про безнадійно поганого учня. Це дезорганізує його діяльність і ще більше виснажує. У такому стані дитина не здатна впоратися навіть з тим навчальним навантаженням, яке було цілком їй доступне. А нарікання на лінощі, покарання призводять до того, що вона замикається, стає плаксивою і похмурою, нерідко в неї з'являється негативне ставлення до школи. На зниження рівня дитячого здоров'я впливають:                 -   погіршення екологічної обстановки;                 -   збільшення   питомої   ваги   "синтетичного"   харчування,   насиченого консервантами та барвниками;                 -   шкідливий вплив електронної та радіотехніки, побутової хімії;                 -   зменшення фізичних навантажень;                 -   "стресогенне" напружене міське життя. Багато дітей схильні до частих застудних захворювань, що не тільки послаблюють організм, а й ведуть до формування осередків хронічної інфекції: хронічних тонзилітів, гайморитів і т.д. Ці захворювання, які, на перший погляд, не є надто небезпечними, насправді стають причиною хронічного отруєння організму і призводять до зниження загального тонусу, працездатності, стійкості до навантажень, у тому числі й розумових. Важливою причиною підвищеної стомлюваності багатьох першокласників є й те, що початок шкільного навчання збігається з періодом інтенсивного зростання, так званим ростовим стрибком. У цей період дозрівання нервової регуляції і серцево-судинної системи часто відстає від бурхливого росту кістково-м'язової системи. Зовні доросла дитина насправді виявляється менш стійкою до різних навантажень до того моменту, доки організм знову набуде гармонійної рівноваги. Тим більш уразливою під час ростового стрибка стає ослаблена дитина. Втім тут є й інша небезпека. Трапляється так, що батьки, надмірно опікуючись хворобливою дитиною, заважають формуванню в неї самостійності, уміння долати труднощі, адекватної самооцінки, що зрештою теж позначається на її успішності.             Як зберегти здоров'я і життєрадісність в умовах навчання.             Перш за все, необхідне співвіднесення рівня вимог та режиму навантажень із реальними можливостями учня, з особливостями його здоров'я і працездатності. Тож завдання батьків - не лише зрозуміти, підтримати, допомогти, коли це необхідно, а й так організувати життя сина чи доньки (а при необхідності й усієї родини), щоб шкільні навантаження не призвели до перевтоми, неврозів, порушень постави та зору тощо. Варто замислитися про режим дня, головне завдання якого - забезпечити високу працездатність нервової системи (тобто здатність у мінімальні терміни досягти максимальних результатів) у години навчальних занять у школі й удома. Якщо дитина день у день в один і той же час лягає спати і прокидається вранці, обідає після повернення зі школи, сідає робити уроки після прогулянки, то їй легше планувати та розподіляти час, швидко включатися в роботу, успішно виконувати її в більш короткі терміни. Режим дня повинен складатися з навчальних занять у школі та вдома; відпочинку з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливих ігор або фізкультурних занять; регулярного повноцінного харчування; повноцінного, достатнього за тривалістю сну. Недосипання зведе нанівець усі зусилля допомогти в навчанні та зберегти здоров'я учня. Воно різко негативно позначається на стані дитини, насамперед психічному: вона стає легко збудливою, часто відволікається, неадекватно реагує на зауваження, не може зосередитися при роботі. Часте недосипання - одна з причин перевтоми і неврозів у школярів.             А потреба уві сні така: для 6-7-річок - 10-11 годин, для учнів 8 років і старших - не менше 9,5 години. Втім, вона залежить і від стану здоров'я. Так, ослаблені діти, ті, що одужують після захворювань, схильні до підвищеної збудливості або стомлюваності мають потребу в тривалішому сні. Крім того, всім першокласникам на початку навчального року рекомендується спати більше, ніж дітям, адаптованим до систематичного навчального навантаження. Це можна зробити за рахунок 1-1,5-го динного денного сну. Денний сон відновлює працездатність організму більшою мірою, ніж будь-який інший вид відпочинку, навіть краще, ніж такі корисні для дітей ігри на свіжому повітрі. Тож, якщо батькам удасться організувати режим таким чином, щоб школяр міг поспати вдень, його продуктивність під час виконання домашніх завдань помітно зросте, а сам він стане активним і життєрадісним.              Слід обов'язково подбати й про те, щоб дитина щодня проводила достатньо часу на свіжому повітрі, що є потужним оздоровчим фактором, унаслідок якого поліпшується вентиляція легенів, підвищується вміст кисню крові, нормалізується стан нервової системи. Доведено: якщо дитина перебуває переважно в приміщенні, навіть добре освітленому й забезпеченому джерелом ультрафіолету, в неї швидше втомлюються м'язи спини, знижується вміст фосфору (важливого поживного елементу для нервових клітин) у крові, падає гострота зору. Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, веде до зміни обміну речовин. Тоді як рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.             Інша складова успіху - харчування. Практика свідчить, що в багатьох сім'ях батьки стежать за ним менш ретельно, ніж це мало би бути, а в підсумку в їхніх чад виникають порушення апетиту. Для його поліпшення рекомендується давати сирі овочеві салати з рослинною олією, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику кишечника; варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж збуджує апетит. Доречною є стимулююча терапія: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою. Крім того, їжа завжди буде з'їдена із задоволенням, якщо дитина сама брала участь в її приготуванні. Дуже корисні й такі незаслужено забуті овочі, як ріпа, горох, боби, гарбуз, редиска, і ягоди: смородина, суниця, чорниця, жимолость, малина, обліпиха, плоди шипшини. Вони містять необхідні вітаміни та мікроелементи в оптимальній кількості. Єдине: потрібно привчити дитину обов'язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами, яке веде до зниження опірності організму. Таким чином, чим раніше батьки задумаються про зміцнення фізичного стану свого малюка, тим краще. В адекватних умовах дитина стає більш працездатною, активною, життєрадісною, легше справляється з навчальним навантаженням.             Ще кілька важливих моментів.             Слух, зір, постава теж мають бути в зоні особливої уваги батьків. Для того  щоб  зберегти слух дитини,  необхідно  захищати  вуха від переохолодження, лікувати навіть несильний нежить, оскільки інфекція може  й легко проникнути з носоглотки в порожнину середнього вуха й викликати його запалення. Слід оберігати слуховий апарат і від сильного або тривалого подразника. Особливу небезпеку в цьому сенсі становлять навушники: дуже сильна вібрація барабанної перетинки приводить до її розтягнення, втрати еластичності і в подальшому до зниження слуху. Крім того, в навушниках дитина не орієнтується в звуках навколишнього світу, може не почути шум машини, яка рухається, або інші звуки, які сигналізують про небезпеку. Ще слід пам'ятати про те, що при шумі продуктивність фізичної праці падає Щоб уникнути напруги зору, слід суворо стежити за освітленістю робочого місця дитини: світло має падати зліва і ззаду (у лівші - праворуч), щоб рука не загороджувала роботу. Дуже серйозно треба ставитися й до вибору книжок. Купуючи їх, батькам слід звернути увагу на те, щоб папір, на якому вони видрукувані, був цупкий і непрозорий. Аби перевірити це візуально, треба подивитися на сторінки книжки - на них не повинен просвічуватися текст зі зворотного боку. Крім того, не крейдований, оскільки на такому папері текст відсвічує, що погіршує сприйняття і сприяє порушенню зору. Те саме стосується й паперу для зошитів, в яких лінії (фіолетового, зеленого, блакитного або сірого кольорів) мають бути чітко продруковані й водночас збігатися на суміжних сторінках. Особлива стаття в профілактиці порушень зору - телевізор і комп'ютер. Перегляд телевізора й роботу на комп'ютері необхідно переривати через кожні 15-20 хвилин (рекламні паузи), а відстань від очей до екрана має бути не менше подвійної діагоналі екрана монітора і не менше 1 метра від екрана телевізора.         Неправильна постава справляє негативний вплив на роботу внутрішніх органів: ускладнює роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів; зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, унаслідок чого можуть бути поганий апетит, млявість, головні болі, швидка стомлюваність. Дбаючи про правильну поставу своєї дитини, батькам слід пам'ятати, що портфелі й сумки, які носять на одному боці, для школяра не бажані взагалі - їх носіння може призвести до сколіозу. Ідеальним є ранець. Вага повного ранця не має перевищувати 5-6% ваги дитини, щоб вона не сутулилася і не нагиналася вперед. Загальна вага підручників і всього шкільного приладдя (без ваги ранця або портфеля), якщо учень носитиме його на відстань до 3 км, не повинна перевищувати допустимих гігієнічних норм: для 1-2-класників - 1,5-2 кг. Носіння важкого портфеля може викликати порушення постави, спровокувати викривлення хребта і захворювання нирок. Згідно з санітарно-гігієнічними нормами шкільний ранець має бути виготовлений з гігієнічного водовідштовхувального легкого матеріалу, забезпечений світловідбивачами і еластичними лямками, забезпеченими ремінцями для регулювання довжини. Крім того, на кожному виробі обов'язково має бути проставлене маркування, для якого віку призначений даний ранець. Чим більше відділень в ранці, тим краще. У такому разі в ньому буде більше порядку і потрібну річ не доведеться діставати з дна.         І ще одна невеличка, втім, переконані, важлива порада. Чудовий ефект у навчанні дає спів, який не тільки зміцнює м'язи гортані та голосові  зв'язки, а й розвиває фонематичний слух, який відіграє важливу роль / для правильного вимовляння звуків. Тому, якщо батьки хочуть, щоб   дитина була успішна у вивченні іноземної мови, їм варто записати її в хорову студію. |