**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ПЕРІОДУ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ**

Дистанційна освіта батьків

Вихователь Сотникова Людмила Вікторівна

31.03.2020

Успішність шестилітньої дитини у школі не завжди відповідає ступеню її обдарованості. Одні діти мислять повільніше й «гальмуються», якщо вчитель дуже наполегливий, а деякі не завжди вміють висловлювати власну думку, навіть якщо вона правильна. У цьому віці діти бувають непосидючі, мрійливі, а бувають і ліниві. Важливо, щоб батьки, особливо на першому році навчання дитини, підтримували постійний зв’язок зі школою, аби знати, як проявляє себе дитина, які в неї проблеми. Неправі ті батьки, які змушують дітей після уроків у школі годинами займатися музикою, шахами, або чимось іншим у чотирьох стінах без свіжого повітря. Діти-відмінники з блідим обличчям та слабким здоров’ям навряд чи будуть щасливими в житті. Отже, здоров’я дитини залежить від впливу цілого комплексу різнобічних факторів, які значною мірою зумовлюють та визначають адаптацію дитини до навколишнього середовища, фізичний та інтелектуальний її розвиток у такий відповідальний період життя — як початок навчання в школі.

Адаптаційний період дитині потрібний, бо в неї багато є труднощів, які треба подолати. Серед них є неуважність, яка сповільнює засвоєння матеріалу. У деяких дітей переважає ігрова мотивація навчання. Тому в цей період на уроках й у виховній роботі використовується багато різноманітних ігор. Також є діти непосидючі і їх треба завжди контролювати, наштовхувати вміло на навчальний та виховний процеси.

Під час адаптаційного періоду учитель та вихователі працюють над розвитком пам’яті, над сформуванням уваги учнів, над дисципліною колективу, вчать працювати колективно, формують колектив учнів. У дитини треба формувати впевненість у собі, підвищувати самооцінку. В ігровій формі потрібно навчати дітей розуміти результативність кожної дії, навчати передбачуваності, відповідальності. Тоді дитина матиме добрі знання. Коли вона не матиме проблем у мові, не буде в неї стресів, проблем в сім’ї.

У період адаптації треба звертати увагу на імпульсивність дітей, бо вони часто починають відповідати, не дослухавши запитання, часто перебивають відповіді інших, не контролюють свої дії. Поведінка таких дітей слабо керована. Такі учні при виконанні завдань поводяться по-різному.

Постійні окрики, зауваження, погрози, покарання не поліпшують поведінку гіперактивної дитини.

Працюючи з гіперактивною дитиною, потрібно:

1. Працювати з дитиною на початку дня, а не ввечері.

2. Зменшити робоче навантаження дитини.

3. Поділяти роботу на короткі періоди, які часто повторюються.

4. Використовувати фізкультхвилинки.

5. Бути драматичним, експресивним педагогом.

6. Знизити вимоги до акуратності на початку роботи, щоб сформулювати почуття успіху.

7. Посадити дитину під час занять поруч з дорослим.

8. Використовувати тактильний контакт (елементи масажу, дотику, погладжування).

9. Домовлятися з дитиною про певні дії заздалегідь.

10. Давати короткі, чіткі і конкретні інструкції.

11. Використовувати гнучку систему заохочень і покарань.
12. Заохочувати дитину одразу ж, не відкладаючи на майбутнє.

13. Давати дитині можливість вибору.

14. Залишатися спокійним. Немає холоднокровності — немає переваги! Дитині необхідна допомога психолога.

У колективах дітей бувають і агресивні діти, які можливо мали погане виховання в сім’ї або причиною їхньої агресивності є соматичні захворювання чи захворювання головного мозку. Також впливають на дитячу агресію часті батьківські покарання.

Такі діти часто втрачають контроль над собою, відмовляються працювати правильно навмисно дратують інших, часто інших звинувачують у своїх помилках, сердяться. Вони заздрісні та мстиві. Критерії, за якими можна впізнати агресивну дитину:

1. Часто втрачає контроль над собою.

2. Часто сперечається, лається з дорослими.

3. Часто відмовляється виконувати правила.

4. Часто навмисно дратує людей.

5. Часто звинувачує інших у своїх помилках.

6. Часто сердиться і відмовляється зробити щось.

7. Часто заздрісна, мстива.

8. Чуттєва, дуже швидко реагує на оточення (дітей і дорослих), що нерідко дратують її.

Працюючи з агресивною дитиною, педагогам та батькам потрібно:

1. Бути уважними до потреб дитини.

2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.

3. Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.

4. Покарання не повинні принижувати дитину.

5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.

6. Давати дитині можливість виявляти гнів безпосередньо після фрустраційної події.

7. Навчати розпізнавати власний емоційний стан і стан оточення.

8. Розвивати здатність до емпатії.

9. Розширювати поведінковий репертуар дитини.

10. Відпрацьовувати навички реагування в конфліктних ситуаціях.

11. Учити брати відповідальність на себе. Дитині необхідна допомога психолога.

Успішній адаптації першокласника до школи сприяє правильна організація навчального-виховного процесу:

- наявність матеріальної бази (класна та ігрова кімнати, спальня, окреме приміщення для рухливих ігор, роздягальня, туалет, умивальня, окрема їдальня). Такі умови, як правило, має школа-інтернат, тому для першокласників - шестирічок не варто використовувати базу дитячого садка;

- чітке дотримання режиму дня (рухова активність, денний сон, загартовуючи процедури, прогулянки, ігри, відсутність домашніх завдань). Цей режим дня дещо схожий на той, який був у дитячому садку, до якого діти звикли;

- забезпечення оптимального гігієнічного мікроклімату навчальних та ігрових кімнат (температура, світловий коефіцієнт, вологість повітря, відсутність стороннього шуму), що запобігає стомлюваності та захворюваності дітей;

- врахування в навчальній та виховній роботі вікових особливостей шестирічок, зокрема, їх здатність до активного довільного сприймання не більше ніж 15 хвилин, потім розслаблення і зміна діяльності;

- врахування рівня розвитку і стану здоров’я кожної дитини для забезпечення індивідуальної роботи;

- створення в класі та групі шестирічок особливо комфортного психологічного мікроклімату, який сприятиме позитивному емоційному стану дитини.

Якщо вам вдасться розумно організувати життя вашої дитини, це полегшить вам взаємне пізнання, вбереже від багатьох неприємностей у майбутньому і подарує години спілкування з близькою людиною. Щоб учню підготовчого класу легше було адаптуватися до школи, а батькам легше було допомагати в цьому, пропоную поради для батьків.

• Уранці будіть дитину спокійно. Прокинувшись, вона повинна побачити усмішку на вашому обличчі та почути ваш лагідний голос. Не смикайте дитину через дрібниці та не підганяйте її з самого ранку. Якщо вона не встигає, наступного дня розбудіть її трішки раніше. Не квапте. Уміння розрахувати час - ваше завдання, і якщо погано вдається, це не вина дитини.

• Слід погодувати дитину сніданком, але, якщо чомусь вона не хоче їсти, не примушуйте. Дорогою до школи не говоріть фраз на зразок: «Дивись, не бешкетуй!» чи «Щоб сьогодні не було поганих оцінок!». Краще побажайте дитині успіхів та підбадьорте її, знайдіть кілька ласкавих слів - у неї попереду важкий день. Забудьте фразу: «Що ти сьогодні отримав на занятті, уроці?» Зустрічайте дитину після школи спокійно, не обрушуйте на неї тисячу запитань, дайте розслабитися (згадайте, як ви самі відчуваєте себе після важкого робочого дня, багатогодинного спілкування з людьми). Якщо ж дитина надто збуджена, якщо жадає поділитися чимось, не відмахуйтеся, не відкладайте на потім, вислухайте, це не займе багато часу.

Якщо бачите, що дитина засмучена, але мовчить, не допитуйтесь, нехай заспокоїться, тоді і розповість все сама.

* Вислухавши зауваження вчителя, вихователя, не поспішайте влаштовувати прочухан, постарайтеся, щоб ваша розмова з педагогом проходила без дитини. До речі, завжди незайве вислухати обидві сторони і не поспішати з висновками. Після уроків необхідно дві-три години відпочинку (а в першому класі добре б години півтори поспати) для відновлення сил.

Не змушуйте робити всі завдання в один присід, після 15-20 хвилин занять необхідні 10-15-хвилинні «перерви», краще, якщо вони будуть рухливими.

Під час приготування занять не сидіть над душею, дайте можливість дитині працювати самій, але вже якщо потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Спокійний тон, підтримка («Не хвилюйся, все вийде!», «Давай розберемося разом!», «Я тобі допоможу»), похвала (навіть якщо не дуже виходить) - необхідні.

• Дитина в початкових класах має бути наполегливою. Батькам варто заохочувати її прагнути успіху, непомітно й ненав’язливо допомагаючи. Дитині щодня бажано було б додавати в страви кукурудзяну олію, яка містить вітамін F, брак якого призводить до випадіння волосся та виникнення дерматозів.

• Дитині шкільного віку, починаючи з підготовчого класу, необхідно забезпечити робоче місце чи кімнату. Аби школяр працював зосереджено, не треба відривати його від занять для якоїсь хатньої справи, варто прибрати відволікаючі фактори . У кімнаті, де дитина готує уроки, робоча лампа повинна мати потужність 100 Вт і стояти ліворуч. Не можна використовувати неонові лампи.

• Телевізор і комп’ютер дуже стомлюють зір, тому батьки мають стежити, аби їхня дитина дивилася їх на відстані 2-3 метрів, а у вихідні не проводила увесь день перед екраном. Ніколи не торгуйтесь, говорячи: «Якщо зробиш гарно уроки, я дам тобі...». Дитина може неправильно зрозуміти мету навчання, вона подумає, що, навчаючись, робить вам послугу, за яку отримує винагороду. Прийшовши зі школи, дитина повинна пообідати та обов’язково відпочити. Не примушуйте її одразу сідати за уроки. На думку психологів, найкращий час для навчання — з 8 до 12 години та з 16 до 18 години. Привчайте свою дитину займатися саме в цей час. Для першокласника найважчі періоди - це перші 4-6 тижнів навчання, кінець першого семестру, перший тиждень після зимових канікул та середина другого семестру. Знайдіть (постарайтеся знайти) протягом дня хоча б півгодини, коли ви будете належати тільки дитині, не відволікаючись на домашні турботи, телевізор, спілкування з іншими членами родини. У цей момент найважливіше її справи, турботи, радості і невдачі.

Не забувайте, що шестирічки — це ще маленькі діти, які люблять погратися, послухати казку чи колискову на ніч, або щоб їх просто потримали на руках

• Батьки мають закріпляти й удосконалювати у шестирічної дитини елементарні гігієнічні навички, які вона одержала за шість років свого життя. Вони повинні стежити, щоб шкільний одяг після школи був ретельно складений чи розвішений, черевики або туфлі почищені, комірець та манжети сорочки — чисті.

• Не кожна дитина, котра досягла шкільного віку, вміє правильно сидіти чи лежати, а це призводить до неправильного формування скелета. Тому на ліжко необхідно класти твердий матрац без м’яких та важких подушок.

* Знайдіть (постарайтеся знайти) протягом дня хоча б півгодини, коли ви будете належати тільки дитині, не відволікаючись на домашні турботи, телевізор, спілкування з іншими членами родини. У цей момент найважливіше її справи, турботи, радості і невдачі.
* Будьте уважні до скарг дитини на головний біль, втому, поганий стан. Найчастіше це об’єктивні показники труднощів навчання.
* Виробіть єдину тактику спілкування всіх дорослих в сім’ї з дитиною, свої розбіжності з приводу педагогічної тактики вирішуйте без дитини. Якщо щось не виходить, порадьтеся з учителем, вихователем, лікарем, психологом, почитайте літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.

Побажання батькам:

Завтра новий день, і ви повинні зробити все, щоб ваша дитина була спокійною, доброю і радісною. При бажанні можна прожити його без нервування і нотацій.