Батькам першокласника

**Ведемо дитину в перший клас. Поради психолога батькам першокласників**

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ ДЛЯ БАТЬКІВ МАЙБУТНЬОГО ПЕРШОКЛАСНИКА:**

   Починайте "забувати" про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов'язків. Зробіть це м'яко: "який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд".
   Визначте загальні інтереси. Це можуть бути як пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
   Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той і на інший продукт).
   Не лайте, а тим більше - не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: "Спасибі, ми обов'язково поговоримо на цю тему".
   Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
   Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення - запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) - нехай розповість, що більше всього подобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що це вам цікаво.
   Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не вгасне.
   Постарайтеся хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачити світ очима іншого - основа для взаєморозуміння.
  Частіше хваліть вашу дитину. На скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: "Вийде обов'язково, тільки потрібно ще раз спробувати". Формуйте високий рівень домагань. І самі вірте, що ваша дитина може все, потрібно тільки допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.
   Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз - фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

**Батькам учнів перших класів**

·  З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоб збирання до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
·  Не підганяйте, розраховувати час - це ваш обов'язок, якщо ви цю проблему не вирішили − провини дитини в цьому немає.
·  Обов'язково привчіть дитину зранку снідати. Це важливий момент у запобіганні хвороб шлунка.
·  Давайте дитині у школу бутерброд, фрукти. Вона в школі працює, витрачає багато сил і енергії.
·  Привчіть дитину збирати портфель напередодні ввечері. Перевірте, чи не забула вона чого-небудь важливого. Запитайте її, чи не передавав вчитель прохань або розпоряджень батькам. Через деякий час дитина привчиться сумлінніше ставитись до своїх обов'язків і стане більш зібраною.
·  Проводжаючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без застережень: „Дивись, поводь себе гарно!", „Щоб не було поганих оцінок" та таке інше. У дитини попереду - важка праця.
·  Забудьте фразу „Що ти сьогодні отримав?!", а краще запитайте: „Про що нове ти сьогодні дізнався?". Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй можливість розслабитись (згадайте, як вам буває важко після напруженого дня). Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте.
·  Після закінчення занять дайте дитині відпочити. Обід − зручний момент для цього. Школяр може розповісти про свій робочий день і у такий спосіб звільнитися від психологічного напруження.
·  Якщо дитина замкнулась у собі, щось її турбує, не вимагайте пояснень, нехай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.
·  Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.
·  Після школи не змушуйте дитину одразу сідати за виконання завдань, необхідно 1,5 години відпочити. Найоптимальніший час для виконання завдань - з 15 до 17 години.
·  Пам'ятайте, що телевізор - ворог № 1 успішного навчання. Не потрібно вмикати його раніше, ніж усі завдання будуть виконані. Якщо дитина дивиться телевізор під час денного відпочинку, то їй буде важко зосередитись. Бажано дозволяти дивитися тільки дитячі передачі.
·  На початку навчального року корисно контролювати, як дитина виконує домашні завдання. Перевіряйте, чи правильно вона зрозуміла пройдений матеріал, попросіть її прочитати вголос. У І і II чверті краще це робити щовечора, а в II півріччі контроль можна зменшити до 2-3 разів на тиждень.
·  Перевіряти не значить „робити замість" − ніколи не підказуйте дитині готових рішень. Обов'язково перевірте, щоб те, що потрібно було вивчити напам'ять, було вивчено добре: точність виконання завдань − важлива умова успішного навчання. Потрібно також впевнитись, що дитина може застосувати набуті знання на практиці. Для цього їй треба запропонувати виконати кілька вправ.
·  Не треба навантажувати дитину позашкільною діяльністю з самого початку навчального року. Спорт і заняття в гуртках, звичайно, корисні для загального розвитку, але спочатку впевніться, що у дитини вистачить сил і часу. Початок навчального року − період стресу, і перевантаження можуть тільки нашкодити.
·  Протягом дня знайдіть (намагайтеся знайти) півгодини для спілкування з дитиною. В цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радощі.
·  У сім'ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Усі розходження щодо виховання дитини вирішуйте без неї. Коли щось не виходить, порадьтеся з вчителем, психологом. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.
·  Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли щось її турбує: головний біль, поганий загальний стан. Найчастіше це об'єктивні показники втоми, перевантаження.
·  З перших днів навчання вимагайте виконання режиму дня дитиною, щоб вона лягала спати в один і той же час. Сон для школярів має першочергове значення. У І чверті дитина повинна спати не менше 10-11 годин, потім можна скоротити до 9-10 годин.
·  Якщо дитина засинає не відразу, все одно примушуйте її лягати в ліжко. І не треба думати, що школяр уже достатньо дорослий для того, щоб йому розповідали казки. Використайте спосіб, перевірений століттями: тихо поговоріть з дитиною перед сном, попросіть її що-небудь розповісти чи розкажіть самі. Такі хвилини - одна з не багатьох можливостей для справжнього спілкування.
·  Знайте, що навіть великі діти (7-8 років) люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтесь цього робити. Це їх заспокоює, знімає денну напругу, допомагає спокійно заснути і відпочити. Не нагадуйте перед сном про неприємні речі, про роботу. Завтра новий трудовий день і дитина повинна бути готова до нього. А допомогти в цьому їй мають батьки своїм доброзичливим ставленням. Чекати якогось дива від дитини, радісних поривів душі, доброти треба терпляче, відшукуючи ці риси в дитині, постійно заохочуючи її.
·  Батькам необхідне терпіння. Ентузіазм перших днів швидко проходить, його місце займає втома. Допоможіть дитині зберегти нормальний ритм і не піддайтеся спокусі зробити їй маленьке послаблення. Часті нарікання на дитину чи порівняння з іншими можуть розвинути комплекс неповноцінності. Навпаки, інколи треба похвалити дитину, навіть коли у неї щось не виходить, дати їй невеличкий перепочинок і потім повернутися до виконання завдань.
·  Ні в якому разі не ставте ваші стосунки з дитиною в залежність від її успішності. Гарні довірливі стосунки і усвідомлення того, що дитина завжди може розраховувати на Вашу підтримку, допоможуть їй налаштуватися на успіх з початку нового навчального дня.
·  Дитина має відчувати, що ви завжди її любите, завжди їй допоможете та підтримаєте.

**"Віковий" портрет дитини на порозі школи:**

- у дитини є бажання піти до школи;
- впевнена у своїх силах, доброзичлива,відкрита зовнішньому світу;
- у грі проявляє ініціативність, самостійність.Любить малювати,конструювати, полюбляє рухливі ігри.Легко обирає собі партнерів-друзів для гри;
- активно спілкується з дорослими та однолітками,здатна домовлятися,враховуючи інтереси інших;
- допитлива, задає багато питань стосовно оточуючих предметів та явищ,намагається самостійно пояснити їх. Полюбляє спостерігати, міркувати, проявляє цікавість до книжок;
- часто фантазує;
- може виконувати прохання дорослих, намагається досягнути поставленої мети.

**Психолого-педагогічні консультації для батьків першокласника:**

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. Відомо, що якість навчальної роботи щколяра оцінюється вчителем, і ця оцінка впливає на ставлення до нього оточуючих:батьків, однокласників.
Безумовно, всі діти зазнають труднощів при адаптації до нових умов 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; по-друге,з великою кількістю інформації,що пропонують переробити школяреві; по - третє, нераціональна організація виконання домашнього завдання дома.Таким чином, діти напружені як психологічно, так і фізично.Тому в цей період від батьків потрібна певна як моральна, так і психологічна підтримка в процесі адаптації.

**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).
2. Необхідно батькам знати темп роботи своєї дитини, щоб вона могла працювати в оптимальному для неї темпі.
3. Часто школярам потрібна не стільки допомога з якого-небуть предмета,скільки допомога в поточній навчальній ситуації. Батькам треба "розглянути" у чому полягає їхня домомога.
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 має спростити завдання, вирішивши яке, дитина змогла б самостійно виявити і виправити свою помилку.

**Поради батькам, що допомагають дітям навчатися:**

1. Намагайтеся співпрацювати з дитиною так, щоб вона не нудьгувала під час занять. Інтерес-найкраща з мотивацій.
2. Кращий час для приготування уроків з 15.00 до 17.00.Після 15-20 хв. виконання домашніх завдань краще робити 10-15 хв."перерви" ( бажано рухливі).
3. Повторюйте вправи.Розвиток розумових здібностей дитини визначають час і практика.
4. Не виявляйте зайвої тривоги з приводу недостатніх успіхів і незначного просування або навіть деякого регресу вашої дитини.
5. Будьте терплячими, не поспішайте, не давайте дитині завдань, що виходять за межі її інтелектуальних можливостей.
6. Працюючи з дитиною, її не слід перевантажувати. Не змушуйте дитину виконувати вправу, якщо вона весь час крутиться, стомилася, неврівноважена.