



Як підтримати дитину в період адаптації до школи?

Поради практичного психолога

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. Отже, для того, щоб підтримати дитину, необхідно:

- спиратись на сильні сторони дитини;
- уникати підкреслення невдач дитини;
- показувати, що ви задоволені дитиною;
- уміти і бажати демонструвати любов до дитини;
- уміти допомогти дитині поділити великі завдання на частини, з якими вона може впоратись;
- проводити більше часу з дитиною;
- у стосунках з дитиною активно використовувати гумор;
- знати про всі спроби дитини, які вона здійснила, щоб справитись із завданням;
- уміти взаємодіяти з дитиною;
- дозволяти дитині самій розв'язувати проблеми там, де це можливо;
- уникати дисциплінарних заохочень і покарань;
- приймати індивідуальність дитини;
- проявляти емпатію (розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи) і віру у вашу дитину.

Батьки часто плутають підтримку з похвалою і нагородою. Похвала може бути і не бути підтримкою. Наприклад, дуже щедра похвала може здатись дитині нещирою. В іншому випадку вона може підтримати дитину, яка має остерогу, що не відповідає батьківським очікуванням.

Підтримка базується на тому, щоб допомогти дитині відчути свою потрібність. Різниця між підтримкою і нагородою визначається часом і ефектом. Нагорода зазвичай дається дитині за те, що вона зробила щось дуже добре, або за її досягнення в певний період. Підтримка, на відміну від похвали, може надаватись за будь-якої спроби або невеликого прогресу.

Коли я виявляю задоволення від того, що робить моя дитина, це підтримує її і стимулює продовжувати справу або робити нові спроби. Вона має задоволення від себе.

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.

Що ж треба зробити батькам, щоб для їхньої дитини школа не перетворилася в "школу горя", а стала "школою радості", як казав В.О.Сухомлинський?

Перше – це та атмосфера, яка панує у вашому домі, родині. Якщо немає злагоди між батьками і дітьми, немає взаємоповаги, – щасливе, спокійне життя для дитини неможливе. Дитина повинна мати дитинство. Любіть своїх дітей, не шкодуйте зайвий раз казати дитині ласкаве слово, підтримуйте її, похваліть її навіть тоді, коли вона не зовсім на це заслуговує, і ви побачите, як на ваше добре лагідне слово дитина відповість своїм добрим, шанобливим ставленням до вас, своїми добрими вчинками. Учені, психологи вважають, що дитина, яка в дитинстві була обділена ласкою, не може розвиватися так, як ті діти, котрі мали її достатньо. Ця дитина буде закомплексована, а якщо навіть досягне чогось у житті, то її постійно будуть охоплювати сумніви, вагання, вона не буде впевнена в собі. Особливе значення має погладжування дитини по голові. Це дає їй впевненість, віру у свої сили і, головне, в те, що її люблять і вона не є чимось зайвим. Не забувайте про це.

Дитинство – важливий період життя людини, це не підготовка до майбутнього дорослого життя, дитинство – це і є яскраве, неповторне, самобутнє життя. І від того, як воно проходить, хто веде дитину за руку в дитячі та юні роки, що ввійшло в її розум і серце з навколишнього життя, залежить те, якою людиною в майбутньому вона стане.

Дитина фіксує все: і те, як ви себе поводите, що і як ви кажете. І вона, як губка, вбирає в себе все – і добре, і погане. Будьте прикладом для своїх малят.

Друге – в дошкільному і молодшому шкільному віці формується характер, мислення дитини, розширюється і доповнюється словниковий запас, відбувається мовленнєвий розвиток.

Не забудьте про те, що саме дошкільні і молодші шкільні роки великою мірою визначають майбутнє дитини.

Сухомлинський В.О. говорив, що перш ніж давати знання, потрібно навчити думати, сприймати, спостерігати. От і попрацюйте з дитиною трохи перед школою в плані її інтелектуального розвитку:

- читайте щоденно дитячі книжки;
- разом з дитиною спробуйте зробити невеличкі перекази того, що ви читали;
- дайте їй кілька запитань за текстом;
- дитина повинна володіти хоча б елементарними навичками говоріння, інакше на фоні інших вона буде відчувати себе неповноцінною і не зможе сприймати новий матеріал так, як інші діти;
- спробуйте розв'язувати маленькі задачі. Це можна робити у вигляді гри на подвір'ї, в лісі, де завгодно.

Яка ж то буде радість для дитини, якщо вона зможе відповісти бодай на кілька запитань учителя та одержати його схвалення.

Успіхи вашої дитини у навчанні, інтерес до нього великою мірою залежать від вас самих.

Третє – і дуже важливе. Саме те, як ваша дитина буде навчатися, як вона буде сприймати і пізнавати навколишнє життя, як вона буде запам'ятовувати, мислити, читати, писати, розв'язувати задачі – усе це цілком залежить від стану її здоров'я. Учені дійшли висновку, що приблизно у 85% всіх відстаючих учнів головна причина відставання – погане здоров'я, яка-небудь хвороба, найчастіше навіть непомітна для інших: приховані, замасковані дитячою жвавістю хвороби серцево-судинної системи, дихальних шляхів, шлунково-кишкові захворювання та інші відхилення від нормального стану здоров'я.

У деяких дітей помітний блідий колір обличчя, брак апетиту. Батьки роблять аналізи, лікарі кажуть, що все в нормі, єдине, що може бути, — порушення обміну речовин. У чому ж причина? Очевидно дитина тривалий час знаходиться в приміщенні. У цьому разі вона втрачає не тільки апетит, вона втрачає інтерес до навчання, до розумової праці, без якої навчання неможливе.

Дитина повинна жити, працювати і навчатися у відповідних умовах. Тобто щоденно перебувати на свіжому повітрі, вранці вставати в один і той же час (07.00), увечері лягати в один і той час (оптимально о 21.00 – взимку, о 22.00 – влітку), їсти також слід в один і той же час, при цьому їжа має бути різноманітною, насиченою вітамінами та мікроелементами. Оскільки енергія, яка витрачається людиною в процесі діяльності відновлюється тільки за рахунок їжі; саме завдяки їжі дитина отримує поживні речовини, необхідні для роботи мозку, серця, легенів та інших органів.

Четвертий момент — стан фізичного розвитку дитини.

Діти постійно рухаються, вони люблять стрибати, бігати, гратися. Надайте цьому необхідну систему. Грайте з ними в рухливі ігри, що розвивають гнучкість, спритність і швидкість.

Влітку обов'язково привчайте дитину приймати літній душ, щоденно купатися в річці – це зміцнює нервову систему. Дитина загартовується, менше хворіє. Ці заходи сприятимуть правильному фізичному розвитку вашої дитини, зміцненню її здоров'я.

Зверніть увагу на гіповітаміноз, що може виникнути в дитини навесні. Починаючи з березня, у всіх дітей збільшується стомлюваність, виникає вітамінна недостатність, послаблюється опір організму до захворювань, вона стає млява, сонна, знижується працездатність, бажання вчитися, різко змінюється ритм взаємодії всіх систем організму. А відбувається це тому, що в організмі вичерпується запас вітамінів, а довга напружена розумова діяльність приводить нервову систему до втоми.