Загальні рекомендації

Надзвичайно велике місце в адаптації дитини до школи належить сім'ї.

Як можуть допомогти батьки?

1. Пояснити дитині, що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповідати про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана і, відповідно, відчувала себе впевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.
2. Продумати режим дня і суворо його дотримуватися.
3. Навчити першокласника задавати вчителю питання (не боятися і т.д.).
4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.
5. Пояснити, що означає «акуратно», «старанно», формувати самооцінку.
6. Розвивати комунікабельні здібності.
7. Підтримувати бажання вчитися.
8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як діяти в тій чи іншій ситуації.
9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.

Діти часто не розуміють власних потреб та почуттів, але у кожного з них є 5 найбільших потреб, які у кожної дитини виявляються в різній мірі. Знання цих потреб будуть корисні не лише батькам, а і вчителям. Деякі діти найбільше цінують час, який проводять з ними батьки, для інших важливіші подарунки чи допомога, а є діти які цінують обійми.

Батькам корисно знати про ці важливі потреби, щоб завжди мати тісний контакт з власними дітьми, а також вплив на них.

ПАМ'ЯТАЙТЕ !

1. Слова підтримки. Дорослі рідко хвалять дітей, частіше помічають помилки ніж досягнення. Якщо для Вашої дитини найважливішою Вашою допомогою є слова підтримки – хваліть.

2. Час. Вам необхідно потрапити у світ вашої дитини. Постарайтеся, щоб його інтереси стали Вашими. Не жалкуйте для дитини часу. Грайте, навчайтеся, розмовляйте дивлячись в очі дитині, так, щоб дитина знала, що Ваш дорогоцінний час належить лише їй.

3. Подарунки . Не зловживайте подарунками. Вони можуть втратити вплив на Вашу дитину, а у дитини сформується неправильна система цінностей. Якщо Ви ретельно вибираєте подарунок, даруйте його зі словами «Цей подарунок я вибрав тому, що дуже люблю тебе». Навіть відмовляючись, щось подарувати можна виражати любов. Наприклад «Ні, ми не будемо купувати змію, я дуже сильно люблю тебе».

4. Допомога. Батьки повинні постійно допомагати своїм дітям, коли робите для дитини щось особливе, скажіть, що це ви робите тому, що дуже любите її.

5. Ласка. Кожній дитині необхідна ласка. Але є діти для яких ласка найцінніший вияв любові батьків.

Важливо знайти індивідуальний підхід для кожної дитини. Якщо у Вас багато дітей, пам`ятайте всі вони різні та по своєму неповторні. Враховуйте вік дітей, темперамент, індивідуальні особливості. Я впевнена, що знання таких простих, на перший погляд, п`яти потреб дітей, зможуть бути корисними батькам та вчителям у роботі по адаптації.

Поради для батьків

АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ

Підготувала:
практичний психолог Агаджанян Г.А.

Початок навчання в школі – один із найбільш складних і відповідальних моментів в житті дитини. Це не тільки нові умови життєдіяльності – це нові контакти, нові відносини, нові обов'язки. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.

Це дуже напружений період, бо з перших днів школа висуває перед учнем цілий ряд задач, що не пов'язані безпосередньо з його досвідом, вимагає максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних можливостей.

Готовність до школи

Фізіологічна готовність. Це означає, що має бути розвинений на певному рівні скелет. Філіппінський тест точно характеризує біологічний вік. Треба попросити дитину доторкнутися правою рукою до лівого вуха, провівши руку над головою. Дитина 4-5 років не може цього зробити – руки ще надто короткі.

Тест відображає ступінь розвитку скелету, рівень дозрівання нервової системи, здатність головного мозку сприймати і переробляти інформацію. Вікові межі у всіх дітей різні, хтось у 5 років може виконати цей тест, а хтось – у 7. Але якщо дитина виконала філіппінський тест, це ще не означає, що вона вже готова до навчання в школі інтелектуально та емоційно. Тут йдеться тільки про фізіологічну готовність.

Коли йдеться про інтелектуальну готовність, то тут має бути елементарний рівень математичних знань, знань про довкілля, навички письма, читання. Також дитина має бути готова емоційно, вміти вислуховувати людину, зрозуміти, що є час для гри, а є для навчання, має усвідомлювати, що є встановлені правила. Повинна вміти домовлятися з однолітками, знати правила гри, діяти в команді.

Поради щодо зняття психологічного напруження у дітей

1.Глибоке дихання. Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину.

2. Фізичні навантаження. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Вчені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

4. Художнє слово. Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

6. Театр. Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

7. Музика. Відомий невропатолог і психіатр В. М. Бехтєрев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвиткові організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

8. Спілкування з природою. Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій – відпочиньте з нею серед природи.

9. Гра. Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це та діяльність, без якої дитина шести років не може нормально жити і розвиватись.

4. Живопис. Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е.Делакруа. А російський вчений Ф.Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.