

4. Група подовженого дня. Ідеальний варіант для вашої дитини, якщо перший місяць ви будете забирати дитину і займатись з нею самі. Ви самі побачите можливості дитини, будете обізнаними у вимогах школи. Дитина легше пройде період гострої адаптації і засвоєння навичок навчання.

Ви особисто навчите дитину організованості і дисциплінованості у навчанні. Системність, справедливі вимоги та ваша зацікавленість, допоможуть дитині набути навичок для вміння у майбутньому самостійно виконувати завдання.

5. Виконання навчальних завдань. Хоча домашніх завдань не існує, після школи обов'язково перегляньте виконання роботи дитини в класі. Попросіть дитину прочитати для вас, розповісти про нову букву чи цифру. Таким чином ви навчите дитину свідомо переказувати, розповідати про події у школі. По – перше дитині буде приємно, що ви цікавитесь її шкільним життям, по – друге ви будете знати її настрій, дитина звикне ділитися з вами своїми враженнями.

Не робіть за дитину того, що вона може виконати сама. Наприклад, скласти підручники і зошити, ручку і олівець. Дитина це може робити у вашій присутності, з вашою доброзичливою підказкою. Самоконтроль у дитини ще відсутній.

6. Вечірній відпочинок. Обов'язково зверніть увагу дитини на те, як приємно спілкуватись і відпочивати, коли зроблені справи. У всіх є час для того, щоб побути разом, почитати, подивитись мультфільм.

Поміркуйте з дитиною про те, що якщо є невиконане хоч одне завдання, щоб не робив, думаєш як знайти час для його виконання. Забув – лягаєш спати і раптом згадуєш, нервуєш. А вже стомився і робити не хочеться.

Таке практичне порівняння допоможе дитині цінувати час і можливість навчитись організовувати свою навчальну діяльність і радо спілкуватись з батьками чи пограти улюбленими іграшками.

7. Підготовка до сну. Приблизно за годину до сну батькам є сенс потурбуватись про відпочинок. Спокійна музика, доброзичлива розмова, читання казки чи перегляд ілюстрованої книги. У період адаптації, щоб вона пройшла якомога легше, є сенс відмовитись від перегляду телепередач. Збуджена нервова система дитини потребує відпочинку, а зайве перенавантаження призведе до виснаження організму. Провітрена кімната дасть можливість дитині краще виспатись. Переконайтесь, що дитина поклала все потрібне у портфель. Перевірте це разом за допомогою щоденника.

8. Сон. Тепер підведіть підсумки дня. Згадайте про все, чим займалась дитина. Звертайте увагу на динаміку позитивних надбань дитиною. Відмічайте позитивні зрушення. Не забудьте погладити, потискати, поцілувати свою дитину, сказати приємні щирі лагідні слова.

Хай щастить вашій дитині і вашій родині!
Успіхів!

ЗНЗ І-ІІІ СТУПЕНІВ
«ГІМНАЗІЯ № 34 «ЛИБІДЬ
ІМ. ВІКТОРА МАКСИМЕНКА»
М. КИЇВ

БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ (РЕКОМЕНДАЦІЇ)



практичний психолог
Жукова Л.І.

РАНОК ШКОЛЯРА

Малюк пішов у перший клас. Він потребує моральної підтримки. А батьки у свою чергу мають обмежити стресові ситуації, створити умови для психологічно комфортного навчання в школі та відпочинку після навчань.

1. Підйом. Все починається зранку. Школяр має вставати о 7 годині ранку. Розбудити школяра потрібно тихо, спокійно, лагідно посміхаючись. Немає потреби підганяти малюка та смикати його. Йому потрібен час, щоб навчитись збиратись і все розраховувати - які справи потрібно зробити і скільки хвилин займає кожна справа. Ваша повага та терпіння допоможуть дитині напрацювати у собі організаційні можливості, самостійність та віру у свої можливості. Вчіть дитину своїм прикладом.

Легкі (нескладні за виконанням) гімнастичні вправи виконуються у повільному темпі і разом з вами. Дитина ще не готова до високої активності власного тіла і самій їй не цікаво. Ваш авторитет тільки виграє. Сніданок має бути легкий, але калорійний. Можливо немає потреби вмикати вранці телевізор. Дитина має сконцентруватись на майбутній процес навчання. Зосередитись вже вдома на відповідну поведінку. Телевізійна інформація не дасть дитині такої можливості. Нервова система ще не готова жити з таким перенавантаженням.

РОБОЧИЙ ДЕНЬ ШКОЛЯРА

Краще увімкніть спокійну музику. Підійдіть до цього творчо.

Вміння слухати і насолоджуватись красою музичного звучання дадуть Вам і дитині певного духовного настрою.

На столі вже має бути свіжа страва, та підготовлений у школу бутерброд. У перші тижні навчання кладіть бутерброд у портфель самі. Новоявлений школяр забуде це зробити.

Можливо є сенс поговорити про те, які сьогодні будуть уроки і про що ж цікаве дитина довідається. Уявіть разом чого навчиться, яку нову букву буде вміти писати. Така розмова підтримає інтерес до навчання. А після школи обов'язково поцікавтесь, чи виправдались сподівання. Чи було важко навчитись виводити ці крючечки, де змусив долати якісь перепони у навчанні, чи відразу скорилось написання такої складної букви?

Якщо разом з яблучком та печивом ви додасте кілька цукерок, запропонуйте вашому школярику поділитись з друзями. Таким чином ви дізнаєтесь наскільки щедра ваша дитина і чи з'явилися у неї певні симпатії до когось. Адже це так важливо знайти собі друга, товариша, з ким можна поговорити і відчувати себе потрібним.

Ваша підтримка, принциповість у створенні стабільності навколо, допоможуть юному школярику краще адаптуватись, швидше звикнути до нових умов життя.

І головне, дитина буде впевнена, що з такими батьками у неї буде все гаразд.

2. Дорога до школи. Покажіть дитині найбезпечніший шлях до школи. У перші тижні є сенс роздивитись все уважно. Всі орієнтири мають бути поміченими і обговореними. З часом дитина сама розповість напам'ять, що трапляється по дорозі до школи чи додому. Зверніть увагу на наявність дорожніх знаків, їх зміст. Нагадайте зайвий раз про дотримання правил дорожнього руху.

3. Заняття в школі. Перебуваючи у школі дитина має відчувати Вашу підтримку, бути впевненою у тому, що її люблять, навіть якщо у неї погано написані букви і т.п. Дитина буде почувати себе комфортно у школі, якщо ви її надихаєте, знаєте її переваги і недоліки. Самооцінка не впаде за умови вашого доброзичливого ставлення, розуміння складного стану дитини, особливо у перші місяці перебування у школі. Намагайтеся підтримувати в дитині впевненість у власних силах, не критикуйте. Краще вчіть самостійно оцінювати виконану роботу, заохочуйте до її вдосконалення. Але не намагайтеся довести все до ідеалу, на все свій час! Ніколи не порівнюйте з іншими дітьми, якби вам не хотілося, щоб ваша дитина виконувала краще, досконаліше.