Поради батькам першокласників

Хотілося сказати кілька слів не про дітей, а про нас, дорослих, про наше ставлення до їхніх успіхів, до їхніх невдач. Шкода, але ми, батьки, часто нетерплячі та егоїстичні, хоча виправдовуємося «хорошими намірами». Але, якими б не були виправдання, наше роздратування, крики, з’ясування стосунків, покарання – все це додаткові стресові ситуації, постійний дитячий біль від непорозуміння та образи. Чим більші наші старання, чим більше уваги ми приділяємо дітям, тим вищий батьківський рівень домагань, тим більша надія і бажаніша нагорода – відмінні оцінки…

Велике значення для психічного та фізичного здоров’я вашої дитини має правильний режим дня.

Поради для правильного режиму дня

12 годин сну з урахуванням обіднього (1-1,5 годин) для відновлення сил.

Після школи не спішить садити дитину за уроки, їй необхідно 2-3 години відпочити (обідній сон). Найпродуктивніший час для приготування уроків – з 15 до 16 години. Заняття ввечері безрезультатні, завтра доведеться все починати спочатку.

Не змушуйте дитину готувати уроки за один раз. Після 20 хв. занять необхідно 10-15 хв. «перерви».

Під час приготування уроків не сидіть над дитиною, давайте можливість їй попрацювати самостійно, але якщо потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідні спокійний тон та підтримка («не хвилюйся», «давай з’ясуємо разом», «я тобі допоможу»), похвала, навіть якщо щось не вдається. Не акцентуйте увагу на оцінках («не дарма з письма в тебе одні «2» та «3»).

Якщо ви дотримаєтеся порад у вихованні, ваша дитина виросте врівноваженою та спокійною. Успіхів вам!

Сім основних правил батьківської поведінки

в організації навчання

Сприяйте дитячій автономності (самостійності). Чим більше ви її (самостійності)вимагаєте в усіх сферах повсякденного життя, тим краще зможе ваша дитина працюватиме з почуттям відповідальності у шкільній сфері. Автономне (самостійне) навчання є тією метою, в напрямку якої ви маєте працювати, тому що самостійність є найважливішим елементом ефективного й тривалого процесу навчання. Хваліть свою дитину за самостійні дії, наприклад, за самостійне розпізнавання помилок.

Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукайте її до того, щоб вона сама знайшла шляхи її розв’язання. Допоможіть їй завдяки підказкам, наприклад, вказівка на довідники, генерування правил, відгадування ребусів, що може сприяти розв’язанню проблеми. Але не подавайте саме розв’язання. Не спонукайте свою дитину тільки до одного шляху розв’язання.

Дайте своїй дитині можливість попрацювати над матеріалом удома.

Визнайте досягнення дитини. Хваліть (заохочуйте), а не докоряйте. Це краще, ніж ниття, нагадування та інші покарання. Звертайте увагу на те, щоб не обмежувати похвалу критикою («дев’ять», звичайно, чудово, але без двох помилок це могла б бути «дванадцятка»).

Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, щоб вони не були суворішими за вимоги вчителя.

Будьте, як вихователь, зразком у поведінці. Вимагайте від своєї дитини не більше, ніж від себе самого. Дитина, яка, наприклад, бачить своїх батьків за читанням, швидше сама почне читати, ніж дитина, батьки якої часто сидять перед телевізором.

Говоріть позитивно про школу, вчителів та предмети. Вашій дитині досить того, що вона долає свої особисті упередження щодо школи.

Пам’ятка для батьків щодо спілкування з дітьми,

які мають емоційні труднощі

Емоції виникають у процесі взаємодії з навколишнім світом. Необхідно навчити дитину адекватно реагувати на певні ситуації та явища зовнішнього середовища.

Не існує поганих і хороших емоцій, і дорослий у взаємодії з дитиною повинен постійно звертатись до доступних їй рівнів організації емоційної сфери.

Почуття дитини не можна оцінювати, не слід вимагати, щоб вона не переживала те, що вона переживає. Як правило, бурхливі афективні реакції – це результат тривалого стримування емоцій.

Потрібно навчити дитину усвідомлювати свої почуття, емоції, виявляти їх у культурних формах, спонукати до розмови про свої почуття.

Не слід вчити дитину пригнічувати власні емоції. Завдання дорослих полягає в тому, щоб навчити правильно спрямовувати, виявляти свої почуття.

Не слід у процесі занять з важкими дітьми намагатися цілком ізолювати дитину від негативних переживань. Це неможливо зробити в повсякденному житті, і штучне створення «тепличних умов» тільки тимчасово вирішує проблему.

Треба враховувати не просто модальність емоцій (негативні чи позитивні), а й їхню інтенсивність. Надлишок одноманітних емоцій спричиняє негативні явища.

Для профілактики емоційного напруження слід долучати дитину до різних видів діяльності. Корисним для емоційного розслаблення є застосування гумору.

З метою ліквідації негативних емоцій потрібно спрямовувати їх у творче русло: мистецтво, поезію, літературу, музику чи заняття танцями.

Ефективність навчання дитини володіти своїми емоційними станами значною мірою залежить від особливостей її ставлення до себе. Завищена чи занижена самооцінка суттєво погіршує самопочуття дитини, створює бар’єри для необхідних змін. У таких випадках потрібно починати роботу з корекції ставлення до себе, учнівської самооцінки