**"Адаптація дитини до навчання у школі"**

Основа батьківської позиції взагалі полягає в тому, що вдома у жодному випадку не можна дублювати школу. Батьки не повинні ставати другим вчителем. Основне завдання батьків в допомозі першокласникові – емоційна підтримка, надання максимально можливої самостійності в організації його власних дій стосовно шкільних правил.

***1. Про що краще запитати дитину, коли вона повертається зі школи?***

Психологи встановили, що батьки своїми питаннями про школу показують дитині свої пріоритети і цінності. Марійку мама завжди питає дорогою додому: "Що ти сьогодні отримала? Тебе хвалили або лаяли?". Ваню питають про те, з ким він подружився, чи було йому цікаво. Петю про те, що він нового сьогодні дізнався. Сашу – що було в школі на сніданок, чи не зголоднів він. Саме те, про що Ви весь час питаєте, і покаже дитині, що для Вас в житті головне, а що другорядне. Він інтуїтивно орієнтуватиметься, швидше за все, на Ваші цінності. Це не означає, що він і розвиватиметься саме відповідно до ваших бажань. Часто буває так, що дуже різко заявлені батьками пріоритети викликають важкі кризи у дитини, малюк відчуває, що він не в змозі відповідати цим батьківським запитам. Іноді, навпаки, орієнтуючись на інтереси батьків, дитина починає ігнорувати освітні цінності школи. З Ваших питань про школу дитина повинна зрозуміти що Вам цікаво все, що з ним відбувається, що Вам важливі його успіхи, але Ви любите і приймаєте його таким, який він є.

2***. Що робити, якщо дитина зранку погано себе почуває, а потрібно йти в школу?***

У шести-семирічних дітей рідко трапляється "запалення хитрості". Або дитина дійсно хворіє, або погане самопочуття пов'язане з необхідністю йти в школу. У будь-якому випадку варто це перевірити. Якщо дитина після того, як Ви залишили її вдома, відразу відчуває себе краще, то, можливо, її погане самопочуття пов'язане із стресом, який отримала в школі. Постарайтеся з'ясувати (у дитини, вчителя, знайомих дітей), що відбувалося в школі вчора, позавчора. Важливо зрозуміти, що відбувається, особливо якщо таке повторюється систематично. Якщо ж Ви все-таки вирішили відправити дитину до школи, давши їй пігулку від головного болю (або не виявивши ніяких симптомів хвороби), не робіть цінністю подолання нею поганого самопочуття. Не хваліть дитину за те, що вона пішла в школу, переборовши себе. Якщо Ви гордитиметеся, що Ваша дитина вчиться (трудиться), незважаючи на своє погане самопочуття, то у неї може підсвідомо закріпитися установка на хворобу: можна добитися похвали, хворіючи.

***3. Як реагувати, якщо дитина злиться на вчителя (дітей) в школі або відчуває страх перед школою?***

Перш за все: не забороняти переживання. Не потрібно твердити дитині: "Не можна злитися! Не можна боятися!" Переживання – цілком природна річ, і вони повинні мати право на існування. Проте необхідно обговорити з дитиною, що викликає страх або злість, разом з нею зрозуміти, чому інші люди здійснюють дії, що викликають у неї ті або інші емоційні реакції, при цьому батькам необхідно робити це безпосередньо через контакт «очі в очі» так щоб очі дитини були на рівні очей батьків (тобто сівши навпроти, або присівши перед дитиною). Розуміння дій інших часто саме по собі знімає переживання. Є й інші засоби, що допомагають людині справлятися із страхом. Для дітей це, перш за все, читання страшних казок в ситуації повної захищеності (на маминих колінах). Казки дають людині пережити відчуття неминучості торжества добра над злом, співпереживання радості й співчуттю, що забезпечують перемогу маленького, слабкого, але доброго, над великим злом. Інша корисна для дітей форма культурного подолання страху – спортивні ігри, що викликають переживання азарту, упевненості в перемозі.

У процесі дорослішання дитина повинна отримати досвід подолання труднощів і конфліктів. Завдання дорослих полягає в тому, щоб, знаходячись поряд, допомагати дитині визначати конструктивні способи своєї поведінки в таких ситуаціях.

***4. Що робити, якщо потрібно поспішати в школу, а дитина не поспішає?***

Психологами відмічений негативний вплив активного організуючого тиску дорослого на дитину. Якщо постійно квапити дитину: "Давай швидше, ми вже спізнюємося! Ну що ти копаєшся?!", – то може, навпаки, закріпитися зворотна реакція. Сформується захисний стереотип "повільності": у будь-якій ситуації, що вимагає швидкого реагування, дитина сповільнюватиметься і "гальмуватиме". У цьому вона нітрохи не винна, так її організм захищається від тривоги і напруги, викликаних "емоційним пресингом" ззовні. Тому доцільно проводити "профілактику поспіху". З цією метою, організовуючи збори дитини в школу, бажано: передбачити раніше вставання, що дозволяє дитині прокидатися, снідати, одягатися, умиватися в його власному темпі. Прослідкувати, щоб дитина зібрала портфель і приготувала одяг і взуття з вечора самостійно, мотивуйте це їх дорослістю.

***5. Як відноситися до невдач дитини, майже неминучих на початку шкільного життя?***

Батьки часто відносяться різко негативно до перших невдач дитини. Негативні оцінки дорослих підвищують тривожність дитини, його невпевненість в собі і своїх діях. Це, у свою чергу, веде не до поліпшення, а до погіршення результатів. Так складається замкнене коло. Постійні побоювання дитини почути негативні оцінки з боку домашніх призводять до страху зробити помилку. Це відволікає дитину від сенсу виконуваних ним завдань і фіксує його увагу на дрібницях, примушує переробляти, виправляти, нескінченно пере-перевіряти. Прагнення зробити роботу якнайкраще на цьому етапі тільки погіршує справу. Особливо сильно це виявляється у тривожних, здібних, старанних дітей. Тому найправильніше відношення до перших поразок дитини – відношення з розумінням, підтримка, допомога: "У тебе все вийде. Я тобі допоможу". Важливо створити умови для переживання дитиною (хоч би іноді) власної перемоги.

***6. Які типові прояви стресу і дезадаптації у першокласників?***

* Дитина часто плаче (більше, ніж зазвичай).
* У неї, на відміну від звичайного, пригнічений або, навпаки, збуджений стан (гірше засинає).
* Дитина проявляє необґрунтовану агресію (лається, нападає, відповідає агресивно, лізе в бійку).
* Дитина відмовляється йти в школу.

***7. Як можна подолати стрес?***

* Забезпечити ритмічне життя і порядок (тут дуже важливий власний приклад і наслідування його дитиною).
* Важлива тепла, природна, спокійна манера поведінки дорослих (без зривів, підвищеного тону).
* Необхідне на якийсь час продовження традиційних "дитячих" ритуалів укладання, їжі, умивання, сумісної гри-обіймів, читання на ніч, які були прийняті в дошкільному дитинстві дитини.
* Знімають напругу ігри з водою, піском, малювання фарбами (з дозволом забруднюватись – відсутністю критики або засудження за забруднений одяг, підлогу!), виготовлення колажів у "рваній" техніці (рвати кольоровий папір, старі журнали і клеїти з них картини), спортивні ігри на повітрі (м'яч, скакалки, "класики" і ін.)
* Надзвичайно важлива відсутність зайвих постійних подразників (телевізор, телефон).
* Необхідно давати дитині можливість переживати час від часу справжню дитячу радість.
* Для багатьох краще всього знімає напругу відпочинок на природі (особливо, праця разом з батьками).

***8. Що не може бути зроблене без участі батьків?***

Без участі батьків не може бути побудована самостійність молодшого школяра в організації свого робочого місця, у виконанні домашніх робіт, в підготовці свого одягу і портфеля до завтрашнього дня.

Культивування самостійності – це відповідальна і поступова робота. Часто буває простіше щось зробити самому, ніж чекати, поки це зробить дитина. Іноді дії дитини представляють для неї реальну небезпеку. І тоді батьки застерігають її: "Не роби сам, це небезпечно (важко), за тебе зроблю я". Ця неправильна установка приводить до "вивченої безпорадності", відмові дитини надалі від будь-яких самостійних дій, невірі у власні сили.

Найголовніше завдання батьків під час шкільного навчання дитини – не стати вчителями-дублерами, а залишитися батьками, які приймають, розуміють і люблять свою дитину, незважаючи на його шкільні успіхи або невдачі. Тому і стежити батьки повинні, в першу чергу, за рівнем самостійності дитини в домашніх справах (у тому числі і у виконанні домашнього завдання).

Якщо до початку навчання в школі дитина не опанувала прийомами самостійного одягання (наприклад, зав'язуванням шнурків), укладання спати, прибирання "своєї території", чищення зубів перед сном і ін., то це – найперша турбота батька. Причому окремі справи або дії дитина до цього часу вже може виконувати самостійно, без нагляду дорослого і за власною ініціативою.

З першого вересня до цього додаються:

* підготовка столу до виконання домашньої роботи;
* збір портфеля;
* підготовка за допомогою батьків шкільної форми (або одягу і взуття, в якому завтра дитина піде в школу).

***9. Як часто потрібно взаємодіяти з вчителем в період адаптації?***

У адаптаційний період повинен бути налагоджений постійний зв'язок між школою і батьками. На жаль, вчителі небагато знають про те, що відбувається з дитиною вдома після занять, а батьки лише мають уявлення про те, що відбувалося з дитиною в школі. Потрібно домовитися про місце і час зустрічей вчителя і батьків, на яких вони могли б обмінятися своїми спостереженнями, враженнями з приводу дій дітей. Протягом першого року навчання дітей батьки і вчителі повинні стати однодумцями.

Статус учня – це дуже відповідальна роль, яку освоює шестирічна дитина. Цей шлях потребує від неї певного часу для адаптації. Адаптація дошкільника до школи може тривати від 4-х до 7-и тижнів, а може проходити цілий рік.

Буденний темп, ритм, інформаційний тиск, екологічна ситуація активно впливають на сучасну дитину: вона швидко втомлюється, перевтоми стають усе частішими, а відтак відбувається виснаження організму яке руйнує в дитини рівновагу, гармонію душі та тіла, гальмує розвиток таланту. Ось чому в навчальному процесі першокласників необхідно враховувати умови збереження їхнього психічного здоров'я.

Дитина – це не просто інша людина, це – зовсім інший психологічний простір, якісно відмінне світосприйняття. Тому батькам дуже важливо під час навчання дітей у першому класі дотримуватись певних правил (бо відомо, що початок – то половина справи), щоб зберегти психічне здоров'я дитини, реалізуючи її творчі здібності.

***Поради батькам***

* Любіть дитину. Не забувайте про тілесний контакт із дитиною. Знаходьте радість у спілкуванні з нею. Дайте їй місце в родині.
* Нехай не буде жодного дня без прочитаної разом книжки (день варто закінчувати читанням доброї, розумної книги).
* Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мовлення. Кожного дня цікавтесь її справами, труднощами, проблемами, переживаннями, досягненнями.
* Заохочуйте, створюйте умови, дозвольте дитині малювати, розфарбовувати, вирізати, наклеювати, ліпити, працювати з конструктором.
* Відвідуйте з дитиною різноманітні заходи, організовуйте сімейні екскурсії містом.
* Віддавайте перевагу повноцінному харчуванню дитини, а не вишуканому, дорогому одягу.
* Обмежуйте перегляд телепередач до 30 хвилин на день, регламентуйте роботу біля комп'ютера, планшета, телефону, віддаючи перевагу обов'язковій прогулянці на свіжому повітрі.
* Привчайте та спрямовуйте дітей до самообслуговування, формуйте трудові навички та любов до праці (підтримуйте бажання та ініціативу дитини допомогти вам).
* Не робіть із дитини лише споживача, виконавця, байдужого спостерігача, нехай вона буде рівноправним членом родини зі своїми правами та обов'язками.

**Дорослі повинні забути про насилля відносно дітей.** Хай його місце займає любов та взаємне порозуміння! Скільки дітей отримали свої перші уроки насилля від тих, кого любили, – від власних батьків – і потім понесли цю "мудрість" далі, передаючи її із покоління в покоління!...

Для тих, хто кричить про необхідність "твердої руки", я хочу розповісти історію, яку почула від однієї літньої дами. Коли вона була молодою мамою, люди вірили, що без різки гарної людини не виховаєш, - вірніше, сама вона в це не вірила, але одного разу її маленький син провинився, і їй здалося, що він уперше в житті заслуговує того, щоб його добре висікли. Вона наказала йому піти і самому зірвати різку. Хлопчик пішов і довго не повертався. Нарешті він повернувся весь у сльозах і сказав: "Різки я не знайшов, але ось тобі камінь, який ти можеш в мене кинути". Тут мати теж розплакалась, тому що раптом побачила все очима дитини. Дитина, мабуть, розмірковувала: "Мама хоче зробити мені боляче, для цього і камінь підійде"...

Потім вона поклала камінь на кухонну поличку, де він і залишився лежати як постійне нагадування про обіцянку, яку вона дала собі в той момент, – ніякого насилля!..

Непогано було б нам усім покласти на кухонну полицю невеличкий камінець як нагадування дітям і самим собі – ніякого насилля!..".

Дорослій людині інколи важко знайти порозуміння з дітьми саме тому, що вони існують у різних системах цінностей, значень, настроїв. Отже, шановні батьки, пам'ятайте про це! І останнє, про що не варто забувати**: психічне здоров'я ваших дітей у ваших руках.** **Частіше покладайтесь на свою любов та інтуїцію, розв'язуйте свої власні проблеми не за рахунок психічного здоров'я власних дітей, а при необхідності звертайтеся за допомогою до психолога.**