**«НАСТАНОВИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ В ДІТЕЙ*»***

Сім’я завжди буде основою життя людини, джерелом її щастя. Батьки щасливі дітьми, діти щасливі батьками – такий природний взаємозв’язок. Душевна близькість дітей і батьків – це і є багатство сім’ї. Для кожної матері, для кожного батька найбільше щастя в житті – побачити своїх дітей людьми, гідними високого звання Людини. Сім’я – могутня творча сила. Вона покликана утверджувати все добре, ніжне в людині, захищати від життєвих незгод.

Все, що є в нашому характері, все, що ми беремо з собою в своє доросле і самостійне життя, – закладено в нас перш за все в сім’ї, в години сімейного спілкування, сімейного дозвілля. Звичайно, світ людини формують і школа, і вулиця, і телевізор, Інтернет, і книга... Але саме сім’я є тим первинним середовищем, де проходить становлення особистості, де ми дістаємо перші відомості про багатообразність і складність оточуючого нас світу, про добро і зло, де формуються наші звички і вміння, наші погляди і життєві плани, потреби і здібності. В сім’ї розвивається вся гама наших емоцій і почуттів, через сім’ю ми засвоюємо соціальний досвід, переймаємо традиції. Саме в сім’ї йде непростий процес виховання переконань, вимогливості до себе й інших, милосердя і співчуття до людини.

Спілкування з найближчими людьми духовно звеличує нас, зміцнює віру в себе, впевненість у правильності вибраної життєвої позиції, всиляє життєвий оптимізм, відкриває в людині кращі душевні якості.

 ***Роль сім’ї у вихованні дітей*** – велика і відповідальна. Батьки є першими вихователями, які зміцнюють і загартовують організм дитини, розвивають її мову і мислення, волю і почуття, формують її інтереси, прагнення, смаки, здібності, виховують любов до знань, допитливість, спостережливість, працьовитість. Сім’я в доступних їй межах і формах здійснює завдання розумове, моральне, естетичне і фізичне виховання дітей, дбає про їхній гармонійний розвиток.

Більшість батьків не знають, як допомогти своїй дитині підготуватися до шкільного навчання, тому їм необхідні наступні **НАСТАНОВИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ В ДІТЕЙ**:

У «шкільному» житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, припускається помилок, потрапляють у конфлікти, відчувають невпевненість. Найбільш доцільними вправами для зняття напруги є:

***1. Глибоке дихання***

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед. Випускати повітря по-тихеньку. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень – здоров’я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, - хворобливість і хвилювання.

***2.Фізичні навантаження***

Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні ігри – футбол, волейбол, теніс та ін., або ж просто побігати чи прогулятися

***3. Домашній затишок***

Дитина повинна знати, що, коли її образили , треба йти додому. Домашній затишок, добре слово рідних допоможуть їй. Учені вважають, що гра з кішкою та собакою знімає стресовий стан, заспокоює нервову систему.

***4. Живопис***

Малювання знімає стрес та напругу, то ж запропонуйте дитині намалювати щось, перше що спадає їй на думку.

***5.Художньє слово***

Читання цікавої книги, казки, оповідання сприяє зменшенню 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***

Здоровому розвиткові організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

***8. Спілкування з природою***

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Відпочиньте з нею серед природи.

***9. Гра***

Гра для 6-7-річок – це та діяльність, без якої дитина не може розвиватись. Чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

**Рекомендації батькам для покращення розвитку першокласників**

1. Розвивайте дрібну моторику рук за допомогою ліплення, малювання, аплікації чи нанизування намистин на нитку. Коли дитина малює чи пише стежте щоб вона правильно тримала ручку чи олівець у руці.
2. Вчіть дитину висловлювати свою думку пропонуючи їй розповісти про її друзів, події які трапилися з нею протягом дня чи просто переказати улюблену казку або мультик.
3. Попрацюйте з дитиною над розвитком її уваги пам’яті та мислення. Для цього можна використовувати головоломки, задачі з малюнками, пазли та лабіринти.