

*Дитина найбільше потребує вашої любові,
як раз тоді, коли найменше її заслуговує.
(Ерма Бомбек)*

*“Хоч би яка у вас відповідальна і складна творча робота
була на виробництві, знайте, що вдома на вас чекає
ще відповідальніша, ще складніша,
ще тоніша робота — виховання людини.”
В.Сухомлинський*



Пам'ятка батькам

- Любіть дитину!
- Головне новоутворення підліткового періоду — відкриття своєї індивідуальності, свого «я».
- У цей час починається перебудова організму — дитина стає імпульсивною, у неї часто змінюється настрої, виникають конфлікти з ровесниками, бунт проти батьків.
- У дітей настає криза, пов'язана з бажанням здобути самостійність, звільнитися від батьківської опіки, з'являється страх перед не відомим дорослим життям.
- Зростає дух незалежності, який впливає на стосунки підлітка в сім'ї, у школі.
- Бажання звільнитися від зовнішнього контролю поєднується зі зростанням самоконтролю й початком свідомого самовиховання.
- Підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним.

- Дитина має підвищений рівень тривожності.
- Внутрішній світ дитини ще нестабільний, тому батькам не слід залишати своїх дітей без нагляду.
- В цей час: розширюється коло спілкування, підвищується інтерес до свого тіла, зовнішності, з'являються нові авторитети.
- Недоліки й суперечності в поведінці близьких і старших сприймаються гостро й хворобливо.
- У батьках підлітки хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів.

Рекомендації батькам «Моя дитина»

- Якщо вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше зустріньтеся і обговоріть це із класним керівником.
- Якщо в сім'ї відбулись події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.
- Цікавтеся шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із конфліктів.
- Допоможіть дитині вивчити імена нових учителів, запропонуйте їй описати їх, виділити якісь особливі риси.
- Порадьте дитині в складних ситуаціях звертатися до класного керівника.
- Не слід відразу ослабляти контроль за навчальною діяльністю дитини, якщо в період навчання в початковій школі вона звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона має сама збирати портфель, телефонувати однокласникам і питати про уроки.
- Основними помічниками батьків у складних ситуаціях є терпіння, увага і розуміння.

ПОРАДИ БАТЬКАМ НА КОЖЕН ДЕНЬ

1. Думайте над своїми взаємовідносинами з дітьми, цілеспрямовано будуйте їх.
2. Частіше посміхайтесь при спілкуванні з дитиною.
3. Умійте вислухати свою дитину.
4. Будьте тактовні.
5. Частіше обіймайте свою дитину, говоріть їй лагідні, ніжні слова.
6. Станьте для дитини партнером по спілкуванню.
7. Пам'ятайте, що для дитини звук його імені є самим солодким і самим важливим.
8. Оцінюйте вчинок дитини, а не її особистість.
9. Прихильність батьків має бути незаперечною, стабільною, незалежно від ситуації.
10. Утримуйтеся від принижень дитини образливим словом, погрозою позбавити обіцяного.
11. Ніколи не відмовляйте своїй дитині у підтримці та допомозі.
12. Відмовтеся від звички порівнювати свою дитину з іншими.
13. Контролюючи дитину – допомагайте, а не карайте.



Поради учням та батькам

Обережно, телевізор!

Кожен із батьків не раз говорив своїй дитині: «Скільки можна сидіти перед телевізором, краще б уроки повчив!», навіть не усвідомлюючи, як може вплинути постійний перегляд телепередач на дитячий організм. Ми можемо фільтрувати інформацію, яка лине з екранів, на відміну від наших дітей. Вони, ніби губка, вбирають все. А згодом починаються проблеми про причини яких ніхто і не підозрює.

Українські діти перед телевізором проводять найбільше часу порівняно зі своїми однолітками в США, Європі та Ізраїлі. У середньому кожен юний українець щодня витрачає 3 години 42 хвилини на перегляд телепередач. Американські і британські підлітки дивляться телевізор три години, а швейцарські – дві години щодня. Такі дані оприлюднила Всесвітня організація охорони здоров'я. Телебачення здійснює на молодь потужний вплив: телевізор стає для дитини чи підлітка основним джерелом інформації. Спитайте своєї дитини, що цікавого вона вчора почула чи побачила? Які її улюблені телепередачі, кіногерої? Які емоції переживає, спостерігаючи різноманітні шоу та серіали?

Багато залежить від батьків. У ваших руках здоров'я дітей! А сьогодні вченими доведено, що тривалий перегляд телевізора негативно впливає на зір, спричиняє різного роду розлади.

Привчає до малорухливості, воно відволікає дитину від інших занять: малювання, гри, спілкуванню з друзями. Пам'ять перевантажується. Як наслідок, труднощі у вивченні домашніх завдань. То ж дуже важливо, щоб діти, які прийшли зі школи, деякий час побули на свіжому повітрі. Перегляд бойовиків і фільмів жахів породжує агресію. За даними Американської медичної асоціації, за роки, проведені в школі, середньостатистична дитина бачить по телевізору 8000 убивств та 100 000 актів насильства. Крім того, дослідники дійшли висновку, що телебачення пропагує розбещеність, адже у 91% епізодів, що показують зв'язок між чоловіком і жінкою, партнери не одружені. Також у багатьох країнах світу ожиріння дітей зросло на 50%.

Одна з причин – тривале сидіння перед телевізором. Через малорухомий спосіб життя у них накопичуються зайві калорії, підвищується рівень холестерину в крові. Отже, довготривале сидіння перед телевізором впливає на дитячий організм в цілому.

Щоб перегляд телевізора завдавав якомога менше шкоди, слід дотримуватися основних правил:

1. Спільно визначайте та обговорюйте телепередачі чи кіно для перегляду дорослими й дітьми.
 2. Телевізор не повинен бути вагомою складовою життя батьків: це стане позитивним прикладом для дитини.
 3. Обмежте час перегляду. Дітям дошкільного віку можна дивитися телепередачі не більше, ніж півгодини на день, середніх класів – годину, старших – не більше, ніж дві години.
- Якщо помітили, що в дитини сльозяться очі або біля них з'явилося почервоніння, її обов'язково потрібно показати спеціалісту. Хоча б раз на рік діти повинні проходити медогляд. Якщо в садочку чи в школі цього не практикують, ви самі повинні подбати, щоб дитину час від часу оглядав окуліст.
4. Відстань від телевізора не повинна бути ближче 2 м. та далі 5 м..
 5. Потурбуйтеся, щоб ваша дитина відвідувала гуртки. Чи знайдіть їй заняття на час вашої відсутності.

Поради психолога батькам майбутніх першокласників

1. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
2. Не підганяйте дитину, бо розрахувати час – це ваш обов'язок.
3. Не відправляйте дитину до школи без сніданку.
4. Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без зауважень.
5. Зустрічайте дитину спокійно не сипте на неї тисячу запитань (згадайте, як вам важко після робочого дня).
6. Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, нехай заспокоїться, тоді вона все сама розповість.
7. Зауваження вчителя вислухайте не в присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.
8. Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, а 2-3 години має відпочити.
9. Неможна виконувати завдання без перерви. Через кожні 15-20 хвилин треба відпочивати 10-15 хвилин.
10. Під час виконання завдань не стійте над дитиною, давайте їй можливість самостійно працювати.
11. У спілкуванні з дитиною не вживайте умовностей : «Якщо ти добре вчитимешся то ...».
12. Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. В цей час головними мають бути справи дитини, її біль, радощі.
13. У сім'ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі питання щодо виховання дитини вирішуйте без неї.
14. Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли її щось турбує.
15. Пам'ятайте, що навіть діти 6-7 років люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Це її заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути й відпочити. Ваша доброзичливість допоможе їй у цьому.
16. Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими б небажаними вони не були. Оскільки вони у неї виникли, для цього був привід.
17. Дозволяйте дитині зустрічатися з негативними наслідками її поведінки. Тільки тоді вона буде дорослішати й ставати свідомою.
18. Якщо дитині важко і вона готова прийняти вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй. Але при цьому візьміть на себе тільки те, чого вона не зможе зробити сама.
19. Щоб уникати зайвих проблем та конфліктів, спів ставляйте власні очікування з можливостями дитини .
20. Поступово знімайте з себе відповідальність за особисті справи вашої дитини. Нехай вона відчуває себе відповідальною за їх виконання.

Рекомендації для батьків.

Створити робочий настрій.

Як правило, першокласники чекають першого вересня з хвилюванням. Для семирічного малюка школа - щось нове і страшне одночасно. Батьки часто перетворюють школу в страшилку, або представляють школу отаким парком розваг. Завдання батьків - допомогти дітям скласти правильне уявлення про шкільне життя. Не варто залякувати дитину або обіцяти йому легкі перемоги. Поясніть, що навчання - це захоплююча, але відповідальна справа, заради якої йому доведеться змінитися.

Маленький першокласник поєднує в собі і школяра і дошкільника. Дитині необхідно зрозуміти в яких ситуаціях він повинен бути школярем (н-р на уроці, під час виконання домашнього завдання і т.д.), а коли він має право вести себе як дошкільник. Подібні вимоги є реальними і абсолютно здійсненними для дитини. Від нас же вимагається пред'явити йому розумні обмеження.

Не перевантажуйте додатковими заняттями.

Стан першокласника в перші дні навчання порівнянно лише з станом космонавта в умовах експериментальних перевантажень. Перші півтора місяці - період гострої адаптації. Не варто посилювати ситуацію і одночасно зі шкільними починати заняття додаткові.

Складіть правильний режим дня.

Школярі повинні гуляти 3,5 години в день. Брак свіжого повітря, розумова перевтома і хронічне недосипання - основні причини неврозів. Уникнути цього допоможе правильно складений режим дня, в якому повинно знайти час не тільки для занять, але і для ігор, і для прогулянок, і для хобі. Готувати домашнє завдання потрібно обов'язково через 1,5-2 години після повернення зі школи.

Бажано обмежити перегляд телевізора і час, проведений за комп'ютером (не більше 1,5 години вдень).

Дуже важливо обмежити час приготування уроків (1:00). Можливо завдання виконано не ідеально, але що важливіше: здоров'я дитини чи бездоганно написана рядок.

Дайте порухатись дитині у другій половині дня.

У школі рухова активність обмежена.

Контролюйте але не опікайте дитину.

Виконуючи з ним щодня домашні завдання, ви переконуєте його в тому, що він не впорається з цією справою самостійно. Через пару місяців ваш першокласник перестане навіть братися за уроки у вашу відсутність. Зрозуміло ви повинні допомагати, у разі потреби, але дитина повинна розуміти: уроки це його робота і за її результати відповідає він.

Важливо захочувати дитину.

Але хвалити першокласника - це не просто називати його молодцем і розумницею. Тут є кілька нюансів:

1. Заохочення має бути конкретним: ми хвалимо дитину не самого по собі, а якусь рису його поведінки, результат його діяльності.

2. Буває так, що іноді дуже важко знайти, за що похвалити дитину. У цьому випадку потрібно неодмінно знайти щось таке, що у нього все-таки виходить добре.

3. Якщо ми кажучи про школу, перш за все, розпитуємо про оцінки і бурхливо реагуємо як на хороші, так на погані оцінки, для дитини оцінка стає основною частиною його шкільного життя. Для багатьох оцінка - це оцінка не його роботи, а його самого. Якщо я отримую хороші оцінки, значить, я хороший і навпаки.

Навіть якщо у першокласника не все виходить, ні в якому разі не можна показувати своє невдоволення чи розчарування. Він повинен бачити, батьки ставляться до його труднощів як до тимчасового і цілком подоланного явищу. Відчитуючи малюка, ви не тільки занижуєте його самооцінку, але і програмуєте його на подальші невдачі.