

# ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ



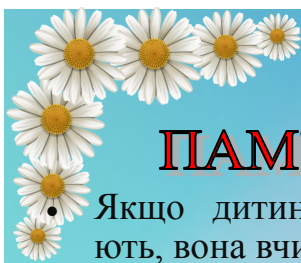
**Фізіологічна готовність.** Це означає, що має бути розвинений на певному рівні скелет. Філіппінський тест точно характеризує біологічний вік. Треба попросити дитину доторкнутися правою рукою

до лівого вуха, провівши руку над головою. Дитина 4-5 років не може цього зробити – руки ще надто короткі.

*Тест відображає ступінь розвитку скелету, рівень дозрівання нервової системи, здатність головного мозку сприймати*

*і переробляти інформацію. Вікові межі у всіх дітей різні, хтось у 5 років може виконати цей тест, а хтось – у 7. Але якщо дитина виконала філіппінський тест, це ще не означає, що вона вже готова до навчання в школі інтелектуально та емоційно. Тут йдеться тільки про фізіологічну готовність.*

*Коли йдеться про інтелектуальну готовність, то тут має бути елементарний рівень математичних знань, знань про довкілля, навички письма, читання. Також дитина має бути готова емоційно, вміти вислуховувати людину, зрозуміти, що є час для гри, а є для навчання, має усвідомлювати, що є встановлені правила. Повинна вміти домовлятися з однолітками, знати правила гри, діяти в команді.*



## ПАМ'ЯТАЙТЕ !

- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина живе у ворожості, вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою.
- Якщо дитина росте у докорах, вона вчиться жити з почуттям вини.
- Якщо дитина живе в терпимості, вона вчиться сприймати інших людей.
- Якщо дитину заохочують, вона вчиться вірити в себе.
- Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- Якщо дитина росте серед чесності, вона вчиться бути справедливою.
- Коли дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- Коли дитина живе в розумінні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.



## Поради для батьків АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ



Початок навчання в школі – один із найбільш складних і відповідальних моментів в житті дитини. Це не тільки нові умови життєдіяльності – це нові контакти, нові відносини, нові обов'язки. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.

Це дуже напружений період, бо з перших днів школа висуває перед учнем цілий ряд задач, що не пов'язані безпосередньо з його досвідом, вимагає максимальної мобілізації інтелектуальних і фізичних можливостей.



# Загальні рекомендації



- ◇ Вранці піднімайте дитину до школи спокійно, з посмішкою та лагідним словом.
- ◇ Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні.
- ◇ Не підганяйте дитину, розрахувати час – це ваш обов'язок, якщо ж ви цю проблему не вирішили, - провини дитини у цьому немає.
- ◇ Не посилайте дитину в школу без сніданку: в школі вона багато працює, витрачає сили.
- ◇ Зустрічайте дитину з школи спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).
- ◇ Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.
- ◇ Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.
- ◇ Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини.
- ◇ При спілкуванні з дитиною не вживайте виразу: «Якщо ти будеш добре вчитись, то ...».
- ◇ У сім'ї повинна бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі суперечки щодо виховання дитини вирішуйте без неї. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.
- ◇ Пам'ятайте, що діти люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтеся подарувати це для них. Це їх заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути і відпочити.
- ◇ Не нагадуйте перед сном про неприємні речі. Завтра новий трудовий день – і дитина повинна бути готова до нього. А допомогти в цьому їй повинні батьки своїм доброзичливим ставленням.

# ПОРАДИ ЩОДО ЗНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ДІТЕЙ

1. Глибоке дихання. Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину.
2. Фізичні навантаження. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливій грі, спортивні ігри – футбол, волейбол, теніс.
3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Вчені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.
4. Художнє слово. Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового 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. Російський невропатолог і психіатр В. М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвиткові організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.
8. Спілкування з природою. Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій – відпочиньте з нею серед природи.
9. Гра. Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це та діяльність, без якої дитина шести років не може нормально жити і розвиватись.
10. Живопис. Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е. Делакруа. А російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

# ШІСТЬ ПРАВИЛ ПО ЗБОРУ ПОРТФЕЛЯ



**Правило 1.** Дитина повинна самостійно збирати – розбирати портфель. Щоб добре орієнтуватися у власному портфелі, дитина повинна збирати – розбирати його самостійно. Інакше, замість того щоб слухати вчителя, вона велику частину уроку шукатиме в портфелі необхідні речі.

**Правило 2.** Портфель треба збирати щодня. Щодня в портфелі скупчується безліч непотрібних папірців, крихт і всіляких «цінних», але абсолютно непотрібних в школі речей.

**Правило 3.** Нічого зайвого. По санітарних нормах, що діють, більше трьох кілограмів піднімати першокласникам не рекомендується. Перший час батькам доведеться контролювати, що дитина кладе в портфель, а потім це робити самостійно.



**Правило 4.** Гігієнічне приладдя. В портфелі завжди повинні лежати невеликий рулон туалетного паперу і упаковка вологих серветок.

**Правило 5.** Окремі контейнери для їжі. Практично у всіх школах дітям недостатньо стандартних шкільних сніданків і батьків просять давати дитині з собою додатковий сніданок – декілька бутербродів, сік і печиво. Незалежно від того, яку їжу ви даватимете дитині, для неї потрібні спеціальні контейнери з кришкою, що щільно закривається.

**Правило 6.** Мінімум дорогих речей. Питання, давати чи ні дитині в школу мобільний телефон, до цих пір залишається спірним. Мобільний телефон (і інші дорогі речі) не є предметами першої необхідності. Якщо ви все-таки вважаєте, що телефон їй необхідний, поясніть дитині, що на час