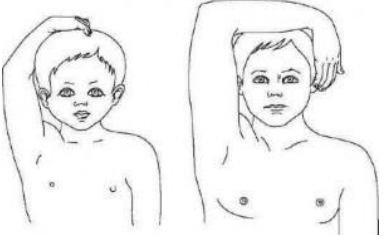




Готовність до школи

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



1. Вранці піднімайте дитину до школи спокійно, з посмішкою та лагідним словом.
2. Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні.
3. Не підганяйте дитину, розрахувати час – це ваш обов'язок, якщо ж ви цю проблему не вирішили, - провини дитини у цьому немає.
4. Не посилайте дитину в школу без сніданку: в школі вона багато працює, витрачає сили.
5. Зустрічайте дитину з школи спокійно, не сипте на неї тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).
6. Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.
7. Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.
8. Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини.
9. При спілкуванні з дитиною не вживайте виразу: «Якщо ти будеш добре вчитись, то ...».
10. 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.
11. Пам'ятайте, що діти люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуються подарувати це для них. Це їх заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути і відпочити.
12. 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 напруження у дітей

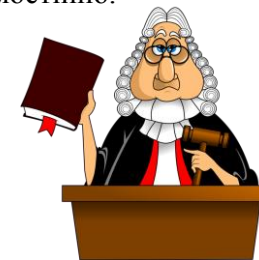


1. **Глибоке дихання.** Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину.
2. **Фізичні навантаження.** Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі ігри, спортивні 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 розвитку 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.
4. **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 всляких «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 вона буде 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 уроків необхідно відключати звук і прибирати телефон в портфель.

