

Відділ освіти, молоді та спорту

Хмельницької районної державної адміністрації

Психолого - логопедична служба

Психологічна допомога батькам в адаптації дітей до школи.



З досвіду роботи
практичного психолога

Горностаї Т.В.

2014

Адаптація першокласника до шкільного навчання – методичні рекомендації для батьків, 43 ст.

Автор: Горностаї Тетяна Володимирівна – практичний психолог

Укладач: Боднар Олена Василівна

У посібнику висвітлено теоретичні питання психологічних особливостей адаптаційного періоду першокласників до шкільного навчання. Психологічна допомога батькам та методичні рекомендації щодо профілактики успішної адаптації.

Посібник рекомендовано для використання в роботі батькам, практичним психологам, вчителям.

Рекомендовано рішенням ради методичного кабінету відділу освіти Хмельницької райдержадміністрації. Протокол № 4 від 25 грудня 2014 р.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ..... | 4 |
| 1.Психологічні особливості та адаптація першокласника до шкільного навчання..... | 6 |
| 2. Психологічні труднощі властиві молодшому шкільному віку..... | 10 |
| 3. Схема обстеження дитини на скаргу труднощів адаптації в школі..... | 14 |
| 4. Психологічна допомога батькам та методичні рекомендації щодо профілактики успішної адаптації першокласників..... | 16 |
| Висновки..... | 21 |
| Література..... | 23 |
| Додатки | 25 |

Вступ

Проблема адаптованості до школи надзвичайно актуальна. Феномен адаптації пов'язується із заволодінням людиною новим виглядом діяльності, соціальної ролі, зміною соціального оточення.

Адаптація у першому класі - особлива і складна ситуація у житті дитини: в цей період дитина опановує нову соціальну роль учня, нового виду діяльності - навчання, змінюється соціальне оточення - з'являються однокласники, вчитель і школа як велика соціальна група, в яку включається дитина, змінюється уклад її життя.

Період адаптації в дитини до школи може тривати від 2-3 тижнів на півроку, це залежить від багатьох чинників: індивідуальні особливості дитини, характер відносин із оточуючими, тип навчального закладу (отже, і культурний рівень складності освітньої програми) і рівень підготовленості дитини до шкільного життя. Важливим чинником є й підтримка дорослих - мами, тата, бабусь та дідусів. Чим більше дорослих нададуть посильну допомогу у цьому процесі, тим успішніше дитина адаптується до нових умов.

Надходження дитини до школи означає зміну її соціальної позиції, старих стереотипів поведінки й відносин із оточуючими, необхідність освоєння нових вимог, що висуваються до дитини вчителем та батьками. Всі діти проходять період адаптації в школі, навіть ті, які мають хорошу попередню підготовку. Цей період триває від 2-3 тижнів до 6 місяців, і супроводжується зростанням внутрішньої напруженості дитини, підвищенням рівня неспокою та зниженням самооцінки. За нормального протікання шкільної адаптації емоційне самопочуття самооцінка стабілізуються. Свідченням адаптації служить, з одного боку, продуктивністю у відповідній діяльності, з іншого - внутрішній стан індивіда, її емоційне самопочуття, наявність або відсутність внутрішньої напруженості.

Дитина, що іде у школу, може бути зрілою в фізіологічному і соціальному відношенні, досягти певного рівня розумового емоційно - вольового розвитку. Навчальна діяльність потребує певного запасу знань про світ, сформованості елементарних понять. Дитина обов'язково мусить володіти розумовими операціями, вміти узагальнювати і диференціювати предмети і явища навколишнього світу, вміти планувати власну діяльність і здійснювати самоконтроль.

Мета: психологічні особливості та адаптація першокласника до шкільного навчання.

Для досягнення поставленої мети визначені наступні **завдання:**

- Дослідити психологічні особливості та адаптацію першокласника до шкільного навчання.
- Виявити психологічні труднощі властиві молодшому шкільному віку.
- Розглянути схеми обстеження дитини на скаргу труднощів адаптації в школі.

1. Психологічні особливості та адаптація першокласника

до шкільного навчання.

Сьогодні прийшли до першого класу діти – шестирічки, які навчатимуться у початковій школі чотири роки. Період розвитку дитини від 6-ти років є перехідним між дошкільним і молодшим віком.

З приходом до школи змінюється провідна діяльність шестирічного школяра. Всі види діяльності (гра, посильна праця, творчість) підпорядковуються навчанню. І потрібно, щоб у першому класі цей перехід від ігрової до навчальної діяльності був поступовим. Робота з шестирічними дітьми передбачає обов'язкове урахування їх фізіологічних і психологічних особливостей. Маленькі шестирічки прагнуть визнання з боку дорослого, вчителя і намагаються гарними вчинками заслужити це визнання. Тому школярі набагато швидше відгукуються на прохання педагога, ніж на тверді вимоги.

У першому класі необхідно сформувати в дитині внутрішню позицію школяра, а саме: відмова від дошкільного – ігрового способу існування, позитивне ставлення до навчального процесу і нового типу стосунків з дорослим, як з учителем.

Одним з основних завдань вчителя і психолога, що працюють у першому класі чотирирічної початкової школи, є створення умов для успішної адаптації дітей до шкільного життя. Слід пам'ятати, що тривалість адаптаційного періоду у шестирічок збільшується з трьох місяців до півроку.

Норми дошкільної поведінки краще пропонувати спочатку у формі гри за шкільними правилами. Часто зазнають труднощів шестирічки у процесі взаємодії з однолітками. Вони емоційно переносять власні невдачі, але люблять критикувати своїх ровесників [1].

Адаптація – відповідальний етап життя маленького школяра, вчителів, батьків, адже саме в цей період шестирічний першокласник приймає й освоює шкільні норми, у нього формується інтерес до шкільного життя, з'являється віра в свої сили, діти дорослішають. Але під час адаптації спостерігається негативна фізіологічна реакція дитячого організму на різку зміну звичного способу життя: швидка стомлюваність, порушення сну і апетиту, збудливість, дратівливість. Ось чому вчителю потрібно встановити позитивний емоційний контакт з дітьми та їх батьками, створити найбільш сприятливі умови для психологічної і фізіологічної адаптації першокласників до шкільного життя [14].

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап у її житті, адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності, а й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був дитиною, тепер став школярем; змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширяє права і обов'язки дитини, її зв'язки з навколишнім середовищем. Першокласник – це початок суспільного життя людини як суб'єкта діяльності. Зі вступом до першого класу змінюється життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільними справам.

Адаптація дитина до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Тільки через 5-6 тижнів поступово підвищуються та стають стійкішими показники працездатності, у дитини спадає напруження та тривожність. Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садка адаптація до школи, до нових умов життя може мати різний перебіг.

Безперечно першокласники, що відвідували дошкільні навчальні заклади, значно легше адаптуються до школи, ніж ті діти, які перебували вдома, не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі, певного сталого режиму. Легше

проходить період пристосування адаптації до школи і краще вправляються з розумовими та фізичними навантаженнями здорові діти, але, на жаль, сьогодні лише 30% дітей ідуть до школи здоровими. Решта має різноманітні порушення в стані здоров'я. Тож зрозуміло, чому процес адаптації проходить з певними ускладненнями й затягується на триваліший термін [15].

Починаючи з перших тижнів навчання у 1 класі, діти поступово віддаляються від батьків, хоча постійно відчують потребу в підтримці та допомозі дорослої людини. Стосунки з батьками, склад сім'ї та взаємини між її членами мають значний вплив на учня. Зі вступом дитини до першого класу в батьків з'являється новий статус – батьки першокласника, а відповідно й ті проблеми, що вирішують батьки спільно з дитиною, і ті радощі успіху, що переживаються спільно. Часто в розмові з батьками учнів 1 класу доводиться чути: «Ми пішли до першого класу...», «Нам задавали вивчити вірш...», «Ми не встигли зробити домашнє завдання...» тощо. Вживання займенників «ми», «нам» свідчить про те, що всі питання шкільного життя є для батьків спільними.

Переживаються разом і перші шкільні труднощі — адаптація дитини до навчання в школі. Як допомогти їх подолати? Як знайти спільну мову з учителем і однокласниками? Що зробити для того, щоб першокласник не втратив інтерес до навчання? На ці та інші питання ми спробуємо відповісти, подавши певні поради для батьків першокласників.

Почнемо з розкриття першої проблеми — у чому полягає сутність поняття "адаптація до школи", які рівні адаптації існують. Згідно з педагогічним словником, адаптація — це пристосування дитини до умов і вимог школи, які для неї є новими порівняно з умовами дитячого навчального закладу і сім'ї в дошкільному дитинстві. У психолого-педагогічних дослідженнях визначаються та характеризуються три рівні адаптації. З метою визначення того рівня, на якому перебуває ваша дитина, подаємо їх зміст і основні показники.

Високий рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко і повно оволодіває програмовим матеріалом, розв'язує ускладнені задачі,

чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення виконує охоче й сумлінно, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.

Середній рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, водночас потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе; майже завжди готується до уроків і виконує домашні завдання; доручення виконує сумлінно; дружить з багатьма однокласниками.

Низький рівень адаптації. Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржитися на здоров'я, погане самопочуття, у нього переважає пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно; самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань як з боку вчителя, так і з боку батьків; може зберігати працездатність і увагу за наявності тривалих пауз для відпочинку; для розуміння нового матеріалу і розв'язування задач за зразком потребує значної допомоги вчителя і батьків; доручення виконує під контролем і без особливого бажання; пасивний, близьких друзів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників [9].

2. Психологічні труднощі властиві молодшому шкільному віку

Психологічні труднощі молодшого шкільного віку - це труднощі пов'язані з особливостями формування та функціонування дитини в навчальній діяльності.

Початок навчання у школі припускає наявність в дитини шкільної зрілості, тобто, має досягти певного рівня фізичного і інтелектуального розвитку, і навіть соціальної адаптації, що дозволяє їй відповідати традиційним шкільним вимогам. Проте за шкільною зрілістю необхідно враховуватиме й соціально-психологічну готовність дитину до шкільного навчання. На жаль, соціальної зрілості, яку при цьому нелегко оцінити, не приділяється достатньої уваги. У результаті до школи надходить досить багато дітей, яким хотілося б скоріш гратись, ніж займатися уроками. В таких дітей низька працездатність, увага ще хитка і запропонованими учителем завданнями діти справляються погано, діти неспроможні дотримуватись шкільної дисципліни [5].

Адаптаційні труднощі займають щодо нетривалий проміжок часу у початку шкільного навчання. Важче і довше звикають до шкільного життя "домашні" діти, тобто діти, що ніколи раніше не відвідували дитячі дошкільні заклади і немає достатнього досвіду у спілкування в дитячих колективах.

При тривалому і незвичному протікання адаптаційного періоду слід звернути увагу до стан здоров'я, оскільки при цьому може приховуватися можливість загострення будь-яких хронічних захворювань.

Шкільне навчання пред'являє певні вимог до дитини, які об'єднують у поняття « готовність до шкільного навчання». Найзначимішим показником готовності вважається - адаптація, чи пристосування до школи. Це дуже відповідальний період у житті першокласника. Змінюється практично все життя дитини: її інтересів, бажання, спілкування з однолітками і дорослими – все підпорядковується шкільним проблемам [3].

Як можуть виглядати труднощі, що відразу помітні батькам і вчителям. Наводжу невеличкий перелік основних проблем:

- потреба у постійній опорі на підказку або сумісне виконання уроків;
- складність домашніх завдань і алгоритмів їх виконання;
- постійне відволікання уваги під час домашніх завдань;
- неспроможність керувати своєю амбіційною поведінкою під час уроків, перервах;
- складнощі у спілкуванні з однокласниками, вчителями;
- складність в запам'ятовуванні матеріалу, даного під час уроків (дитина їх пам'ятає і неспроможна розповісти і т.д.);
- виконання домашніх завдань займає цілий день;
- самостійне читання викликає невдоволення, і небажання;
- дитина швидко втомлюється при виконанні домашніх завдань (стає млявим, неуважним, починає позіхатиме, скаржитися на головний біль та інших.)
- погіршується самопочуття, знижується активність, увага, змінюється поведіння з початком шкільного навчання з такими проявами, треба звертатися до психолога за рекомендаціями [2].

Розвиток кожної конкретної дитину до періоду шкільного навчання має індивідуальні особливості, що є нормальним. Вимоги шкільного навчання, які пред'являються першокласнику, не враховують індивідуальність. Тому психолог, дає рекомендації батькам по супроводу майбутнього першокласника, в правильному наданні допомоги у навчанні, формуванню необхідних умінь і навиків, втрачених під час дошкільної підготовки. Батьки бояться почути, що з

дитини щось негаразд. Якщо вже ви отримаєте інформацію – зможете своєчасно вжити заходів і допомогти своїй дитині, без очікування шкільної неуспішності, не допускаючи розвитку шкільної дезадаптації. Зазвичай, перші прояви шкільної дезадаптації помітні вже під кінець першого місяця навчання. У нормі, дитині досить 2-3 тижня на засвоєння і правил шкільного життя. Але з погляду інтелектуального освоєння програми навчання, дезадаптація частіше демонструють до закінчення першого триместру.

Як свідчить досвід, багато проблем можна припустити і вирішити, без очікування поки дитина відчує їх у собі. Для цього вам необхідно:

- Провести діагностичне обстеження психологічної готовності дитини до шкільного навчання;
- Визначити чинники ризику шкільної дезадаптації;
- Одержати рекомендації з ефективного супроводу першокласника із боку батьків у разі необхідності - психолога.

Типовою причиною труднощів освоєння навчальної діяльності є недостатня сформованість в дитини інтелектуальних окремих його сторін. Такі діти мають слабо виражені порушення пам'яті, уваги, мислення, мову чи динаміку психічних процесів. Ці діти потребують педагогічної допомоги (часом вони вимагають в навчання спеціальних умов), і мають перебувати під наглядом шкільного психолога [4].

Педагогічно запущені діти, чиїх батьки мають нижчий освітній рівень, зловживають алкоголем чи конфліктують між собою - і практично вихованням дитини не займаються, мають дуже бідний запас знань, виявляються не підготовлені до школи, і відчують складнощі у навчанні.

З другого класу починає складатися дитячий колектив, і тепер діти починають хворобливіше реагувати на зауваження дорослих, зроблені ними при товаришах, оскільки думка однолітків набуває дуже важливе значення.

Починають виділятися "лідери" і "знедолені", змінюються взаємовідносини дітей. Нерідко проблеми міжособистісних відносин із однолітками і дорослими виступають в деяких дітей першому плані і вимагають аналізу та корекції. Батьки дітей часто говорять про них, що вони нетовариські, "задражнили у шкільництві", "моєї дитини не розуміє вчитель" тощо [7].

3. Схема обстеження дитини на скаргу труднощів адаптації в школі.

1. Перевіряються пізнавальні процеси: блок діагностичних методик на вербальний і невербальний інтелект, пам'ять, увагу, рівень розвитку промови.

2. Перевіряється здатність навчання дитини, сформованість елементів навчальної діяльності, внутрішнього плану дій, довільній регуляції поведінки.

3. Аналізуються особливості навчальної мотивації дитини, рівень домагань, інтереси.

4. Перевіряються навчальні навички дитини.

5. Виявляється аналіз стилю батьківського виховання загалом.

7. Збирається докладний анамнез розвитку, із чим батьки пов'язують труднощі навчання у школі [4].

Результатом обстеження є психолого-педагогічний висновок. Він повинен відбивати психічні структури, важливо описати актуальну соціальну ситуацію розвитку дитини та її змогу адаптації й реабілітації. У розмові з батьками потрібно розкрити психологічну структуру дефекту і підкреслити позитивні властивості дитини. Консультації проходять з дотриманням інтересів дитини.

Настороженість відносно загрози дезадаптації поведінки наступних етапах вікового розвитку є такі особливості поведінки молодших школярів:

- низька пізнавальна активність і особистісна незрілість;
- елементи моторної розгальмованості, які поєднуються з ейфоричним тлом настрою та підвищеної жаги гострих, бездумних вражень;
- посилення деяких елементів потягу, типу інтересу, до ситуативної жорстокості і агресії;

- невмотивовані коливання настрою, і навіть конфліктність, вибуховість і войовничість з дрібних приводів;
- реакції протесту щодо шкільних занять — прогули уроків, невиконання домашніх завдань "на зло" педагогам і батькам;
- гіперкомпенсаційні реакції з прагненням привернути до себе увагу негативними формами поведінки: грубість, навмисне невиконання вимог, і інше;
- труднощі, неможливість засвоєння подальшого матеріалу шкільної програми, відсутність інтересу до навчання, і слабкі інтелектуальні можливості;
- наростання тяжіння до асоціальності (дрібні крадіжки, спроби куріння і алкоголізація), особливо в дефектах виховання із боку родини (пияцтво батьків, груба авторитарність у стилі виховання) [12].

4. Психологічна допомога батькам та методичні рекомендації щодо профілактики успішної адаптації першокласників.

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап у її житті, адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності, а й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки.

Змінюється соціальна позиція: був дитиною, тепер став школярем; змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально-значущою та оцінюваною, такою, що розширює права і обов'язки дитини, її зв'язки з навколишнім середовищем. Зі вступом до першого класу змінюється життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам. Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5-6 тижнів поступово підвищуються та стають стійкішими показники працездатності, у дитини спадає напруження та тривожність. Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садка адаптація до школи, до нових умов життя може мати різний перебіг [10].

Щоб першокласнику легше навчалось, а вам легше було допомагати в цьому, пропонуємо поради для батьків.

Перші 4 – 6 тижнів у школі для першокласників найважчі, тому батьки повинні допомогти своєму маленькому учневі адаптуватися до нових умов. Уранці будіть дитину спокійно. Прокинувшись, вона повинна побачити усмішку на вашому обличчі та почути ваш лагідний голос. Не потрібно смикати дитину через дрібниці та підганяти її з самого ранку. Щоб не виникало поспіху, розрахуйте час, необхідний для того, щоб зібратися першокласнику до школи. Якщо він не встигає, наступного дня розбудіть його трішки раніше [16]. Бажано погодувати дитину сніданком, але, якщо чомусь вона не хоче їсти, примушувати не варто. Краще дайте сніданок з собою. Дорогою до школи не

говоріть фраз на зразок: "Дивись, не бешкетуй!" чи "Щоб сьогодні не було поганих оцінок!". Краще побажайте дитині успіхів та підбадьорте її добрим словом. Зустрічаючи зі школи, не закидайте запитаннями: "Що ти сьогодні отримав?" або "Сьогодні без поганих оцінок?". Дайте дитині змогу розслабитися. Якщо ж вона хоче поділитися з вами чимось важливим, не відмахуйтеся від неї, вислухайте, адже це не забере багато часу. Якщо маленький школярик чимось засмучений, не допитуйтеся про причину. Можливо, він розповість пізніше, або обережно поцікавтеся через деякий час самі.

Ніколи не торгуйтеся, говорячи: "Якщо зробиш гарно уроки, я дам тобі...". Дитина може неправильно зрозуміти мету навчання, вона подумає, що, навчаючись, робить вам послугу, за яку отримує винагороду [11]. Прийшовши зі школи, дитина повинна пообідати та обов'язково відпочити. Не примушуйте її одразу сідати за уроки. На думку психологів, найкращий час для навчання – з 8 до 12 години та з 16 до 18 години. Привчіть першокласника займатися саме в цей час. Пам'ятайте, що є періоди, протягом яких йому навчатися складніше: маленький школярик втомлюється, у нього знижується працездатність. Для першокласника це перші 4-6 тижнів навчання, кінець першого семестру, перший тиждень після зимових канікул та середина другого семестру. Присвячуйте своїй дитині хоча б півгодини в день, щоб вона відчувала, що ви її любите та цінуєте. Не забувайте, що першокласники – це ще маленькі діти, які люблять погратися, послухати казку чи колискову на ніч, або щоб їх просто потримали на руках. Все це допоможе їм зняти напруження, почуватися спокійно та впевнено.

Розумову зрілість дітей шестилітнього віку характеризує нормальний інтелект і застосування його в школі: дитина протягом уроку може сидіти спокійно, підкорятися правилам, що панують у дитячому колективі, успішно соціально адаптуватися у школі, подолавши та звикнувши до нових форм людських стосунків.

Дитина в початкових класах має бути наполегливою. Батькам варто заохочувати її прагнути успіху, непомітно й ненав'язливо допомагаючи. У міру свого розвитку та зрілості діти привчаються логічно мислити, звикають глибоко

розуміти тему, знаходити її роз'яснення, привчаються критично осмислювати прочитане чи побачене. Протягом цього періоду батьки мають утримуватися від авторитарного ставлення до дитини, а їхні стосунки будуватися на діалогах – як рівний з рівним.

Дитині шкільного віку, починаючи з 1 класу, необхідно забезпечити робоче місце чи кімнату. Аби школяр працював зосереджено, не треба відкривати його від занять для якоїсь хатньої справи, варто прибрати відволікаючі фактори (телевізор, комп'ютер). У кімнаті, де дитина готує уроки, робоча лампа повинна мати потужність 100 вт і стояти ліворуч. Не можна використовувати неонові лампи[13].

Телевізор дуже стомлює зір, тому батьки мають стежити, аби їхня дитина дивилася його на відстані 2-3 метрів, а у вихідні не проводила увесь день перед екраном, а переглядала тільки найцікавіші дитячі передачі. Батьки мають закріплювати й удосконалювати у шестилітньої дитини елементарні гігієнічні навички, які вона одержала за шість років свого життя. Вони повинні стежити, щоб шкільний одяг після школи був ретельно складений чи розвішений, черевики або туфлі почищені, комірці та манжети сорочки – чисті [10]. Дітей шестилітнього віку необхідно привчати самостійно щовечора митись у ванні або під душем теплою водою з милом. Не кожна дитина, котра досягла шкільного віку, вміє правильно сидіти чи лежати, а це призводить до неправильного формування скелета. Тому на ліжку необхідно класти твердий матрац без м'яких та важких подушок.

Дитину треба вчити правильно сидіти за столом чи партою. Підручники та зошити носити в ранці за спиною, щоб запобігти розвитку сколіозу. Успішність шестилітньої дитини у школі не завжди відповідає ступеню її обдарованості. Одні діти мислять повільніше й "гальмуються", якщо вчитель дуже наполегливий, а деякі не завжди вміють висловлювати власну думку, навіть якщо вона правильна. У цьому віці діти бувають непосидючі, мрійливі, а бувають і ліниві[11].

Важливо, щоб батьки, особливо на першому році навчання дитини, підтримували постійний зв'язок зі школою. Аби знати, як проявляє себе дитина, які в неї проблеми. Неправі ті батьки, які змушують дітей після уроків у школі годинами займатися музикою, шахами, або чимось іншим у чотирьох стінах без свіжого повітря. Діти-відмінники з блідим обличчям та слабким здоров'ям навряд чи будуть щасливими в житті. Лікарі, батьки, вчителі зазначають, що діти підрастають або влітку, або після канікул, проведених у горах навіть узимку. Сонце, повітря, вода, ультрафіолетові промені відіграють неабияку роль у фізичному розвитку дитини.

Сподіваємося, що наведені поради допоможуть вашій дитині легко адаптуватися до навчання в 1 класі, а школа стане тим місцем, де вона буде прийнята і сприйнята такою, якою вона є з усіма своїми почуттями, думками, знаннями, проблемами та великими і малими подіями в шкільному житті [6].

Чому необхідно здійснювати психолого-педагогічну просвіту батьків?

Родина — основа зростання здорової дитини, це світ, в якому людина навчається жити. Надзвичайно важливою на даному етапі постає проблема взаємодії школи і сім'ї, зміцнення їх зв'язків, покращення емоційного контакту між батьками, дітьми та педагогічними працівниками; заохочення до партнерських, демократичних стосунків, що є основою створення гармонійного середовища для розвитку особистості дитини.

Психолого-педагогічна просвіта батьків спрямована на підвищення їх педагогічної культури, розвитку у них позитивного сприйняття своїх дітей, себе самих, навколишнього світу; розвитку психологічних вмінь попереджати причини виникнення конфліктів у сім'ї, спілкуватися на засадах емпатії, критично мислити тощо.

Батьки мають бути обізнані з особливостями психічного розвитку, навчання та виховання дітей молодшого шкільного віку, володіти знаннями про

допомогу дитині у перехідний до навчання період, бути готовими співпрацювати з учителем, школою, об'єктивно оцінювати результати діяльності дитини.

Розуміння важливості цього періоду для адаптації дитини в новій соціальній ролі школяра та недопустимість перебільшення вимог стосовно успішності й поведінки, більших за можливості дитини є основними критеріями підготовленості батьків до навчальної діяльності їх дітей.

Вибір батьками ролі як контролюючої, караючої інстанції або повної байдужості щодо змін у соціальному статусі дитини свідчить про недостатній рівень педагогічної компетентності.

Психолого-педагогічна просвіта батьків розпочинається у дошкільному навчальному закладі, а продовжується у школі. Для встановлення ефективної взаємодії батьків та вчителів важливе місце посідає перша співбесіда з майбутніми першокласниками та їх батьками. Батьки мають пам'ятати, що основна мета проведення співбесіди – не тільки визначити готовність дитини до шкільного навчання, а й вказати батькам на важливість їх ролі як перших вчителів і експертів розвитку своєї дитини [8].

Висновок

Початок навчання в школі - один з найбільш складних і відповідальних моментів в житті дітей, як у психологічному, так і у фізичному плані. Вступивши до школи, дитина стає школярем далеко не відразу. Цей момент є новим віковим періодом у житті дитини, провідною діяльністю якого стає навчальна діяльність.

На основі цієї діяльності розвиваються психологічні новоутворення: у центр свідомості висувається мислення, відбувається перехід до стадії формальних операцій, розвивається пам'ять. У цей період сприйняття стає більш аналізує, набуває характеру організованого навчання, емоційний стан починає впливати на відносини з товаришами. Молодший школяр стає імпульсивним, з'являється схильність негайно діяти, загальна недостатність волі. До закінчення початкової школи у дитини формується працьовитість, старанність, дисциплінованість, акуратність, змінюється ставлення до навчальної діяльності, формується інтерес до результатів своєї праці, довільність. Приступаючи до будь - якої діяльності, людина адаптується до нових умов, поступово звикає до них. У цьому йому допомагає накопичений досвід, який з віком розширюється і збагачується.

Адаптація до школи - перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер дитини при переході до систематичного організованого шкільного навчання. Для досягнення ефективності в навчанні необхідно формувати позитивне емоційне ставлення до занять.

Оптимальний адаптаційний період становить один-два місяці. У залежності від різних чинників рівень адаптації дітей до нових умов може бути різним: високим, нормальним і низьким. Адаптація дитини до школи - процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально - психологічну ситуацію.

Головна роль у створенні сприятливого клімату в класі належить вчителю. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня навчальної мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, під час зміни, в позашкільній діяльності, у спілкуванні з однокласникам.

Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, шкільного психолога здатні знизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання. Метою соціально - педагогічної діяльності є створення педагогічних умов, що дозволяють дитині функціонувати і розвиватися в шкільній системі відносин. Соціально - педагогічна діяльність з адаптації першокласників до школи здійснюється роботою психолога, класного керівника, а також роботою з сім'єю. У забезпеченні комфортності навчання велику роль грають дорослі учасники освітнього процесу.

Створення та розвиток загального позитивного емоційного фону відносин в новому соціальному просторі, де співробітництво вчителя і батьків забезпечує зниження рівня тривожності у всіх діючих в ньому суб'єктів. Це дозволяє зробити період адаптації першокласників недовгим, а результати його - високим.

Список використаної літератури:

1. Психологічна азбука для першокласників” Т. Аржакаєвої і І. Вачкова, „Розвиваюча робота психолога на етапі адаптації дітей до школи” Т. В. Азарової, М. Р. Бітянової.
2. Бітянова М. Р. Організація психологічної роботи в школі. – М.: Досконалість, 1998.
3. Бітянова М. Р., Азарова Т. В., Афанасьєва Е. І., Васильєва І. Л. Робота психолога в початковій школі. – М.: Досконалість, 1998.3.
4. Діагностика шкільної дезадаптації: для шкільних психологів і вчителів початкових класів системи компенсуючого навчання. – М.: Редакційно-видавничий центр Консорціуму «Соціальне здоров'я Росії», 1995.
5. Іванова Н. В., Кузнєцова М. П. Адаптаційний період в школі: зміст, значення, досвід // Журнал практичного психолога. - 1997, - № 2.5.
6. Практична психологія в освіті / під ред. І. В. Дубровіної. – М.: Сфера, 2000.6.
7. Прихожан А. М. Тривожність у дітей і підлітків: психологічна природа і вікова динаміка. М.: Московський психолого-соціальний інститут; Воронеж: Видавництво НВО «МОДЕК», 2007.
8. Робоча книга шкільного психолога / під ред. І. В. Дубровіної. - М.: Освіта, 1991.8.
9. Мартиненко С. Педагогічна адаптація першокласників до навчання в школі поради журнал Початкова школа № 10. 2009 р.
10. Гуткіна Н. И. Психологическая готовность к школе. – М., 1986.

11. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. – М., 1990.
12. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога. – М., 2001.
13. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологии. – М., службы/Под ред. И.В. Дубровиной. -1995.
14. Психолог / Все про адаптацію. (Шкільний світ) № 25-26(121-122 липень 2004.
15. Цылев В.Р. О проблеме психологической адаптации школьников // Психологическая наука и образование, 1998 - № 3-4.
16. Шкільна адаптація та психологічний вік./.. Початкова школа науково-методичний журнал. №1 (91) січень 2002. с. 5-10.

Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є добре ставлення батьків до дітей, розуміння їхнього внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "прикласти" до своєї дитини. Але не дивлячись на це, можна дати деякі рекомендації з полегшення процесу адаптації дітей до школи:

- повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те що Ваша дитина – єдина у своєму роді, несхожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.
- Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.
- Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.
- Не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.
- В якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
- Намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише самі основні на Ваш погляд) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь встановлених заборон і дозволів.
- Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це самий ефективний спосіб давати їй інструкції. У випадку

непокори, батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно, якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків. І лише тоді, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинно відповідати вчинку, дитина має розуміти за що її покарали. Батьки самі вибирають міру покарання, але важливо зазначити, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками каральна міра.

Пам'ятайте:

- Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.
- Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.
- Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
- Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!
- Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.
- Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.
- Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчите краще розуміти один одного.
- Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує осудження, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюють у неї "навчальну фобію".

Як результат – у дітей виникають, невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Дуже важливо піклуватись про те, щоб створити дитині ситуацію з гарантованим успіхом. Можливо, це буде вимагати від батьків деякої зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що **успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах** як у дитини, так і в батьків.

Деякі батьки не помічають різниці між собою і дитиною (забуваючи про те, що дитина – це не маленька копія дорослої людини, а маленька людина, яка живе і розвивається у своєму світі і вимірі, за власними законами), придушуючи її зливою інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями, характерними для їх спілкування. Все це не минає безслідно, і в дітей з'являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень. Якщо в родині негаразди і дитина постійно знаходиться в сфері спілкування батьків, тобто активно залучається як активний співучасник у їх сварках і з'ясуваннях, то, можливо, ніхто не здивується, коли у дитини з'являться невротичні симптоми та інші порушення психічного і фізичного розвитку, які будуть блокувати розвиток у дитини її таланту.

Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. І якщо дитина не готова до цієї зміни, то школа для неї перетворюється на пекло і дитина поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.

Поради батькам щодо режиму дня першокласника

Дитина пішла в перший клас. Це радісна і хвилююча подія, але водночас і додаткові труднощі. Відбувається зміна провідних видів діяльності. Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, витрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо до найдрібніших деталей продумати режим дня школяра.

Ось орієнтовний режим дня для учнів першого класу.

7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні

процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка;

7.30—7.50 — сніданок;

7.50—8.15 — дорога до школи;

8.15—12.30 — заняття у школі;

12.30—13.00 — повернення зі школи;

13.00-13.30 — обід;

13.30—15.00 — післяобідній відпочинок;

15.00—16.00 — перебування на повітрі;

16.00—17.30 — читання, ігри, розваги

17.30—19.00 — перебування на повітрі, заняття в спортивних гуртках;

19.00—20.30 — вечеря, заняття улюбленими справами;

20.30-7.00 - сон.

Поради батькам щодо обладнання робочого місця першокласника

Для учня бажано виділити окрему кімнату. Стіл ставлять так, щоб світло падало зліва. Праворуч від стола розміщують етажерку або полиці для книжок. Основна вимога до обладнання робочого місця - меблі повинні відповідати зросту школяра. Висота стільця має бути такою, щоб нога всією ступнею торкалася підлоги, висота стола - 55 - 65 см.. Якщо в сім'ї двоє дітей, то кожній дитині необхідно мати постійне робоче місце. Раціонально обладнаний куточок сприяє зосередженості, а звичка підтримувати в ньому порядок виховує почуття відповідальності. школярів, то робоче місце слід обладнати для кожного окремо.

Одне з найважливіших питань в обладнанні робочого місця школяра — забезпечення правильної пози під час сидіння.

Відстань від очей до предметів, які він розглядає, має становити 30-35см. Книги піднімають за допомогою підставки.

Важливо привчати дитину дотримувати порядок на робочому місці. Кожна річ повинна мати своє місце.

Як домогтися виконання дітьми вищезгаданих вимог?

Умова одна: не шкодуючи часу, привчайте малюка виконувати те, що ви вимагаєте. З другого боку, важливо похвалити дитину за кожен навіть незначний успіх: "Ти сьогодні значно краще тримаєш ручку і не сутулишся. Молодець!"

Поради батькам щодо правильної організації відпочинку дітей

Зміна діяльності є основою раціонального відпочинку. Для дитини 6-9 років колективна гра - це також вид діяльності. Але небагато хто з дітей вміє весело та цікаво гратися. Інша біда — під час відпочинку діти надто мало рухаються. Тому **загальна стратегія відпочинку** — зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції.

Організуючи відпочинок дитини, зверніть увагу на такі моменти:

1. Відпочинок між заняттями в школі

Відпочинок між заняттями в школі та приготуванням домашніх завдань дітям потрібен, адже в школі вони витримують велике розумове і фізичне навантаження.

2. Сон

У системі відпочинку дитини найважливіше місце посідає повноцінний сон. Це поняття складається з достатньої тривалості і глибини сну, дотримання певних гігієнічних умов.

3. Скільки необхідно спати дитині?

З життєвого досвіду добре відомо: чим молодша людина, тим більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму. Гігієністи пропонують такі норми сну.

| Вік (в роках) | Тривалість сну (в годинах) | |
|------------------|-----------------------------|-----------------------|
| | ніч | день |
| 6 | 11-12 (якщо не спить вдень) | 1,5-2 (протягом року) |
| 7 | 11 | 1,5-2(1-ше півріччя) |
| 8-9 | 11-10.30 | - |
| 10 | 10.30-10 | - |

Зменшення тривалості сну в дітей 6-7 років призводить до порушень у центральній нервовій системі. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал, а інколи навпаки, збуджуються, капризують. При збільшенні тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вкладати її в один і той же час та дотримувати "ритуалу сну".

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину та усунути її, заспокоїти дитину, запевнити її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: "Я обов'язково засну". Або запропонувати їй старий засіб - порахувати до 20, 50, 100. Якщо ж ці поради не допомагають, треба звернутися до педіатра.

4. Відпочинок у вихідний день

Він допоможе усунути 4 "дефіцити": руху, свіжого повітря, спілкування з природою та батьками. Зніме втому за тиждень.

Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів та ягід, сімейний похід на лижах - це найкраще, що можна порадити на вихідний. За несприятливих погодних умов добре відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу.

5. Канікули

Їх радимо спланувати так, щоб вистачило часу на чотири справи:

- активний відпочинок на свіжому повітрі;
- допомога родині та участь у суспільно корисних справах;
- читання книжок;
- розваги.

Діти можуть підніматися вранці на 1-1,5 години пізніше, але лягати не пізніше 21.00.

Раціональне чергування навчальних занять та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я.

Поради батькам щодо зняття психологічного напруження у дітей

У “шкільному” житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, допускають помилки, потрапляють в конфлікти, відчуваючи невпевненість.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку (як вважає В.І.Шахненко) є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з чотирилапим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження в 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. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень - здоров'я, спокій, а видихає повітря, непотрібне організмові, -хворобливість і хвилювання.

2. Фізичні навантаження

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливій грі, спортивній грі — футбол, волейбол, теніс.

3. Домашній затишок, спілкування з четвероногим другом. Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, її образили, треба йти додому. Домашній

затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Вчені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

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.

5. Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

6. Театр

Вважають, що він має магичну силу впливу на психіку. Якщо є така можливість, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

7. Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю.Нікулін писав: "Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і подовжує життя". Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

8. Музика

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В.М. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

9. Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій - відпочиньте з нею серед природи.

(Матеріали для бесід підібрано за порадами В.І.Шахненка).

10. 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. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди є можливість забезпечити умови, необхідні для розгортання справжньої гри: ініціатива, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування. Тому доцільно батькам учнів першого класу подбати про те, щоб діти достатньо гралися у вільний від шкільних занять час. Причому, чим більший вибір ігор, тим легше розкрити індивідуальні можливості й обдарування кожної дитини, створити оптимальні умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, дітей, поведінку уявних персонажів, їх ставлення до оточення, дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні прилучається до культури середовища, що її оточує. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому середовищі.

Рекомендації батькам, діти яких важко пристосовуються

до шкільного життя:

- а) знати, в чому саме труднощі дитини (у спілкуванні з однокласниками, у навчанні, у відносинах з учителями);
- б) обов'язково спілкуватися з дитиною щодня (допомагати у навчанні, читати казки, надати елементарні знання про довколишній світ);
- в) розвивати моторику руки (різати папір, розфарбовувати, ліпити з пластиліну чи глини);
- г) привчати до самостійності;
- д) надати неважкі обов'язки по дому (годувати рибок, поливати квіти тощо).

ПОРАДИ БАТЬКАМ.

- Дізнайтеся якомога більше про труднощі у навчанні. Чим більше ви знаєте, тим краще зможете допомогти собі та вашій дитині. Дізнайтеся про організації, які надають допомогу.
- Хваліть вашу дитину, коли вона щось виконує добре. Діти з труднощами в навчанні часто дуже добре виконують щось інше, крім навчальних завдань. Поспостерігайте, що ваша дитина робить із задоволенням, наприклад, танцює, грає у футбол або працює з комп'ютером . надайте вашій дитині більше можливостей розвивати свої сильні сторони і таланти.
- Дізнайтеся, як ваша дитина краще засвоює матеріал. Чи вона краще виконує практичні завдання, спостерігає або слухає? Допоможіть дитині навчатися, використовуючи свої сильні сторони.
- Дозвольте вашій дитині виконувати певну роботу по господарству. Це може додати їй впевненості у собі та дасть змогу відпрацювати певні навички. Інструкції мають бути дуже простими, розподіліть завдання на маленькі кроки, похваліть зусилля вашої дитини.
- Зробіть виконання домашнього завдання пріоритетом. Дізнайтеся більше про те, як допомогти вашій дитині виконувати домашні завдання.
- Зверніть увагу на стан розумового розвитку вашої дитини. Будьте відвертими з консультантами, які можуть допомогти вашій дитині подолати розчарування, почуватися краще та дізнатися більше про соціальні навички.
- Розмовляйте з іншими батьками, діти яких відчувають труднощі в навчанні. Батьки можуть надати вам практичні поради та емоційну підтримку.
- Познайомтеся персоналом школи та допоможіть у розробці навчального плану, щоб найповніше задовольнити потреби вашої дитини. Заплануйте пристосування, потрібні для вашої дитини та пам'ятайте про допоміжні технології.

- Налагодьте добрі стосунки з вчителями вашої дитини. Постійно спілкуйтеся, обмінюйтеся інформацією про успіхи вашої дитини вдома та у школі.

Психолог пропонує батькам таку книжкову полицю

1. Амосов Н.М. Страна детства. – М.: Знание, 1990. – 112 с.
2. Бех І.Д. Особистість народжується в сім'ї // Початкова школа. – 1994. - №2. – С. 8 – 10.
3. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
4. Ваші діти йдуть до школи // Дитячий садок. 2001. - № 10. – С. 11 – 14.
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1996. - № 6. – С. 35 – 42.
6. Головань Н. Ми готові до школи. — К.: Радянська школа, 1993. – 143 с.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – М.: Педагогика, 1988. – 456 с.
8. Дзюбко Л. Як підготувати дитину до школи // Початкова освіта. – 2003. - № 45. – С. 7 – 8.
9. Диалоги о воспитании: Кн. для родителей. Пер. со 2-го рус.изд. / Сост. О.Г. Свердлов; Редкол.: В.М.Столетов (отв. ред.) и др. – К.: Радянська школа, 1986. – 304 с.
10. Дятленко Н.М. Самоповага дітей . – К.: Дитячий садок, 2007. – 120 с.
11. Ілляшенко Т. Про готовність дітей до шкільного навчання // Початкова школа. 2002. - № 3. – С. 69 – 71.
12. Кононко Е.Л. Чтобы личность состоялась. – К.: Радянська школа, 1991. – 221 с.

13. Корчак Я. Избранные педагогические произведения. – М., Педагогика, 1979. – 474с.
14. Кравцов Г.Г. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе. – М.: Знание, 1987. – 78 с.
15. Кравченко Т.В., Трубавіна І.М. Допомога батькам у вихованні дітей. - К.: ДЦССМ, 2004. – 100с.
16. Лаврентьева Г. Готовність дитини до школи: складові успішного навчання //Дошкільне виховання - № 9. - 2000.
17. Леткань Ван. Функціональна готовність до школи //Дошкільне виховання. 1998. - № 5. – С. 23 – 26.
18. Матвеева Л.Г. Практическая психология для родителей или что я могу узнать о своем ребенке. – М.: АСТ-Пресс, 1997. – С. 102 – 149.
19. Островская Л.Ф. Семейное воспитание. Дошкільники. – К.: Радянська школа, 1977. – 142 с.
20. Раратюк Г. .Коли дитина йде до школи //Дитячий садок. – 2003. - № 234. – С. 5 – 6.
21. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка.–К.: Радянська школа, 1978. – 263 с.
22. Титаренко Т.М. Такие разные дети. – К.: Радянська школа, 1989.-144с.
23. Удовенко М. Вступ до шкільного життя // Початкова освіта. – 2004. № 20. – С.2 – 17.
24. Шадриков В.Д. Готовность детей к обучению // Деятельность и способности. – М.: Просвещение, 1994. – С. 133 – 147.

25. Школа батьківства // Психолог. – 2004. - №27 – 28. – 120 с.
26. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку.– К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.