

**ПЕРШИЙ РАЗ У ПЕРШИЙ КЛАС**

**Чітке встановлення часу для занять**

Посадити малюка за уроки... Хто з вас не знає, що часто це досить копіткий і тривалий процес. Тому з перших днів навчання дайте відчути маленькому школярику: яка б не була надворі погода, яка б цікава передача не йшла по телебаченню, які б приємні гості не прийшли з візитом — уроки мають бути зроблені і зроблені добре.

Тут дуже важливо виробити звичку до ретельності занять, тобто чітко встановити час для їх виконання і починати роботу завжди в один і той самий час. Малюк має твердо засвоїти: відступити від цього правила можна лише через якісь надзвичайні обставини.

Погодьтеся, якщо ми хочемо привчити дитину мити шию або чистити зуби, щоранку день за днем невблаганно змушуватимемо її це робити доти, поки процедура не стане звичкою. Навряд чи ми відкладемо умивання на зручний для дитини час і, звичайно, завжди зуміємо наполягти на своєму.

**Але куди зникає батьківська непохитність,**

**коли справа стосується уроків?**

Люблячі мами і тата найчастіше втрачають свою владу і підкоряються синові чи доньці, бажання яких стають головними. Зателефонували — і можна півгодини побалакати з другом, показують цікаві мультфільми — ще на трішечки відкладемо заняття, друзі кличуть на вулицю (гуляти ж потрібно!) — і батьки дозволяють перенести уроки «на потім».

Що ж виходить? Сумна картина. Малюк береться до роботи пізно, до того ж утомлений, сильно збуджений, розсіяний і у стані «цейтноту». Добре, якщо він встигне хоч як-небудь виконати уроки на завтра, щоб прийти в школу ледь підготовленим.

Хочете знати, до чого призводить подібне поводження з домашнім завданням? Будь ласка: виховує в школяра ставлення до уроків, як до справи другорядної, посередньої. То чи варто дивуватися, якщо незабаром у першокласника виникнуть невдачі у такій «незначній» справі як навчання.

 

**Повага до розумової праці**

Безумовно, правильно роблять ті батьки, які з перших шкільних днів дають зрозуміти дітям: уроки за своєю важливістю знаходяться на одному рівні із найсерйознішими і найважчими дорослими заняттями, що потребують зосередженості. Не треба приховувати своєї поваги до розумової праці першокласника, а навпаки, намагайтеся всіляко демонструвати її. Повірте, дитина зуміє гідно оцінити це.

Якщо раніше у малюка не було справ, котрі дорослі не могли б перервати або зовсім скасувати за власним розсудом, то тепер він навчається; йому не можна заважати працювати, не можна турбувати без потреби, не можна шуміти. Тому телевізор вимкнений або його дивляться в іншій кімнаті, приглушивши звук, ходять тихо, розмовляють неголосно. Будьте певні: навіть страшенний пустун і «непосида» стане менше вертіти головою, підхоплюватися і відволікатися, якщо переконається в повазі до його розумової праці.

**Сталість робочого місця**

Хтось може заявити: «Яка різниця, де учню готувати уроки? Аби було

зручно сидіти і ніхто не чинив перешкод, ось і все». Виявляється, різниця є.

Справа в тому, що у будь-якої людини (а в дитини тим більше), виробляється установка не тільки на певний час, але і на певне місце для роботи. Коли вона зміцнилася, буває достатньо сісти за звичний стіл, як виникає бажання швидше взятися до роботи.

Тому правильно роблять у тих сім'ях, де на початку навчання купують не тільки необхідні шкільні речі, але й письмовий стіл із полицею для книжок. Якщо житлові умови цього не дозволяють, треба виділити дитині якесь постійне місце, щоб вона могла завжди тримати там книги і зошити, не перекладаючи їх туди-сюди залежно від потреб домашніх.

**Як облаштувати робоче місце школяра**

Письмовий стіл краще поставити далі від батареї парового опалення, але не зовсім далеко від вікна. Не під кватиркою, але так, щоб її можна було час від часу тримати відчиненою. Адже свіже повітря необхідне для розумової праці.

Дуже важливо правильно підібрати стіл і стілець. Якщо дитина сутулиться — затримується її інтелектуальний розвиток, тому що кровоносні судини передавлені і мозок недоодержує кисню. Крім того, сутула постава погіршує настрій, створює передумови до депресії. До того ж, згорблена людина просто некрасива. У Японії, наприклад, із сутулими навіть не вітаються, вважаючи їх нечемними.

Намагайтеся, щоб світло від лампи падало на письмовий стіл зліва, тоді ручка не відкидатиме тіні.

А за уроки садовити малюка треба не голодним, але щоб він і не переїв.

**Включення в роботу**

Зізнайтеся чесно, чи із задоволенням ви займаєтеся важкою, необхідною, але не занадто захоплюючою справою? Звичайно, ні. І найважчим виявляється початок — період включення у роботу. Змусити себе взятися за неї, а потім виконувати з повною віддачею непросто навіть дорослому. Ми відтягуємо час, знаходимо якісь, нібито потрібні, справи, аби віддалити неминуче заняття, і тільки накопичуємо внутрішнє роздратування. А потім, уже взявшись до роботи, витрачаємо сили: не стільки на неї, скільки на подолання свого невдоволення. Проте, усім прекрасно відомо, поступово роздратування згасає.    Ми втягуємося у справу і вона проходить без примушування, без насильства над собою, найчастіше навіть з цікавістю: нудне стає захоплюючим.

Подібне відбувається і з дітьми. Початковий період роботи для них важкий і неприємний, а вольових ресурсів у малюків значно менше, ніж у дорослих.

Тому включення в роботу — це та стадія виконання домашнього завдання, яка вимагає серйозної уваги батьків із перших місяців шкільного життя дитини.

Подивіться, як ваші діти беруться за уроки, скільки часу проходить із моменту сідання за стіл до тієї хвилини, коли справді починається робота.

Мабуть, хвилин п'ятнадцять, а буває і набагато більше.

Чому? Дитина відволікається. Звичайно в маленького школяра існує кілька приводів для відволікання.

Один із них, на перший погляд, діловий. Спочатку треба знайти потрібний підручник чи зошит, потім заточити олівець. Раптом виявляється, що в ручці скінчилася паста, а лінійку залишив у класі. Потім з'ясовується, що завдання з математики забув, треба подзвонити товаришу. Час йде, а робота не почалася.

Буває і так, що малюк зовсім не виявляє ніяких зовнішніх ознак діяльності, а просто сидить, дивлячись у підручник. Можливо, він міркує над розв'язанням важкої задачі? Швидше за все, просто не включився в роботу, або мріє про щось приємне, або байдуже дивиться в одну точку.

Третій привід — гра. Навіть всівшись готувати уроки, малюк легко може загратися, побачивши на столі олов'яного солдатика, який залишився з учорашнього дня, деталі конструктора, іграшкову машинку.

При цьому в гру малюк втягується непомітно для самого себе. Спочатку треба було відсунути солдатика, щоб він не заважав відкрити зошит. Солдатик упав. Хотів підняти його, але на очі потрапила машинка. Миттєво виникла думка: посадити солдатика в машинку. У результаті заняття скінчилися, почалася гра.

У будь-якому із цих випадків процес включення в роботу переривається і щоразу доводиться починати наново. Якщо часті відключення стають звичайною справою, готування уроків так і не виходить із початкової стадії і перетворюється в щоденні ненависні, але неминучі тортури.

Чи можна позбавити маленького трудівника страждань? Звісно!

Створіть звичку — «пусковий механізм», відпрацюйте незмінний порядок підготовки до виконання домашніх завдань. Перед заняттями приберіть зі столу все зайве і приготуйте тільки необхідне для роботи. Визначте постійне місце для кожного предмета. Домовтеся: усі допоміжні речі, якими доведеться користуватися (лінійку, гумку, олівець та інші дрібниці) — класти праворуч від себе. Підручники і зошити — ліворуч. Те, що сьогодні вже не знадобиться, одразу вкладати в портфель, якщо це потрібно наступного дня в школі, або прибирати в чітко визначене місце: ящик столу, на поличку. І так щодня.

Спробуйте. Правила прості, але вони обов'язково допоможуть швидкому переключенню уваги дитини від інших занять - їжі, гри, читання — до навчальної діяльності.

**Тривалість безупинної роботи**

Не поспішайте засмучуватися. Виявляється, тривалість безупинної роботи в цьому віці — дуже важлива обставина. Недарма шкільне навчання передбачає десять-п'ятнадцять хвилин перерви після кожних сорока або сорока п'яти хвилин занять.

Що ж відбувається, коли напруження більш тривале? Першокласник просто перестає засвоювати матеріал. А справа тут не в його бажаннях, а в його можливостях. Малюк дуже хотітиме виконати вимогу мами або тата, він може сумлінно сидіти і дивитися в книгу, намагаючись запам'ятати правило, і нічого не вивчити. Він може старанно переписувати вправу і робити при цьому усе більше помилок.

Чому? У шести-семирічних дітей ще недостатньо сформована довільна пам'ять, здатність до тривалого зосередження і до розумової напруги. Малюку обов'язково потрібний відпочинок. І не просто перепочинок, а розминка з рухами. Причому в домашніх умовах втома звичайно настає швидше, ніж на уроці. Адже в класі види роботи постійно змінюються, відбувається взаємодія між вчителем і учнями, виникають динамічні паузи... Вдома ж дитина залишається наодинці з книгою і зошитом. Отже, і перерви в домашній роботі треба робити частіше. Тридцять хвилин зосередженості — п'ятнадцять відпочинку.

«Як бути з часом? Як його планувати?» — запитаєте ви. Здібна самостійна дитина готує уроки швидко. Проте і вона має трудитися в першому класі мінімум півтори години, у другому — дві, а в третьому — три години вдома.

**Можливості дитини**

Але, безумовно, потрібно враховувати можливості малюка, його особливості і ступінь труднощів завдання. В одних дітей вже через двадцять хвилин роботи помітно збільшується кількість помилок, вони стають неуважними. Це значить, що спочатку їм варто робити перерви частіше, через кожні двадцять хвилин, і потроху збільшувати безперервність роботи, додаючи три-п'ять хвилин. В інших малюків виснаження настає ще швидше, але не в усіх видах роботи однаково. Припустимо, нелегко дається читання, і вже після десяти-п'ятнадцяти хвилин можна побачити ознаки втоми: букви плутаються, слово ніяк не складається, язик «заплітається»... Що стосується математики, праці, малювання, малюк може із задоволенням працювати і тридцять хвилин, зовсім не нервуючи і не дратуючись.

Що ж робити турботливій мамі в цьому випадку? Звичайно, по-різному дозувати час роботи. Читання припиняти раніше, ніж настане втома і буквар почне викликати негативне почуття. У малюванні зовсім не робити перерви, тому що там, де дитина відчуває задоволення, стомлюється вона не скоро.

І ще кілька порад, як раціональніше розподілити час уроків. Якщо малюк швидко втомлюється, нехай починає зі складнішого; якщо витривалий — із легкого. Вірші вчити в будь-якому випадку краще наприкінці заняття. Бажано через годину-півтори прочитати вивчене напам'ять або навіть переписати від руки, щоб розвивалася моторна пам'ять.

Якщо не розв'язується задачка, не засмучуйтеся: нерозв'язане найкраще розвиває мислення. Груба помилка — робити щось за дитину. Міркуванням, малюнком, схемою, маніпуляціями з предметами спробуйте наштовхнути її на правильну думку, підведіть до правильної відповіді.

Підтримуйте свого малюка, не забувайте про його можливості. Майте на увазі, що дитина майже завжди хоче виконати ваші вимоги! Її відмова, негативна реакція, як правило, викликана неможливістю їх виконання.

**Темп діяльності**

Ще одну дуже важливу річ необхідно враховувати батькам при виконанні їхньою дитиною домашнього завдання: темп діяльності.

Ви, звичайно, помічали: ті самі операції за умови однакового рівня підготовки різні діти роблять з різною швидкістю. Що робити мамі, якщо син повільно пише, повільно відкриває зошит і закриває книжку, якщо в нього значні проміжки між окремими діями? Звичайно домашні виснажують бідолаху даремно: чим більше підганяють, тим сильніше він нервується; частіше помиляється, знову і знову переробляє вправи. Втома стрімко накопичується, а швидкість роботи неухильно сповільнюється.

***Вихід простий***: треба терміново вчити малюка свідомо контролювати темп своєї діяльності. Починати найкраще з таких завдань, які він сам може оцінити, де кінцевий результат очевидний, наприклад, із письма, малювання або праці. Головне, щоб робота поділялася на частини, тоді кожний етап піддається критичному аналізу. Під час письма на початку навчального року зручно контролювати рядок, далі фразу або абзац. У малюванні — зображення окремих предметів або початковий начерк, ескіз, штрихування.

Але перш ніж задати малюку потрібний темп, неодмінно точно визначте його можливості. Інакше можна поставити нездійсненне завдання і отримати зворотний результат.

***Замість досягнення успіху малюк втратить віру в себе,***

***його дії стануть хаотичними, нецілеспрямованими***.

Давайте проаналізуємо повсякденне заняття першокласника. Дитина сіла писати палички. Робить вона це повільно, але зовсім не тому, що лінується. Вона просто боїться помилитися, тому всю увагу звертає на правильність роботи й керувати швидкістю не може. Справді, завдання перед малюком поставлене важке:

* потрібно дотримуватися відстані між паличками, їх однакового, заданого зразком розміру;
* потрібно не випускати з поля зору орієнтири — горизонтальні і вертикальні лінії зошита;
* потрібно «малювати» палички не сильно, якщо надавити — папір рветься, але і не слабко — зовсім нічого не видно.

Бачите, скільки різних цілей, скільки усього доводиться контролювати дитині. А дії до автоматизму ще не доведені. Як же вчинити мамі, яка сидить поруч і прекрасно розуміє, що за такої швидкості на писання паличок піде весь час, відведений на уроки? Треба навчати дитину контролювати свої дії в часі.

**ЯК ЗРОЗУМІТИ, КОЛИ ДИТИНА ГОТОВА ДО ШКОЛИ:**

**ПОРАДИ БАТЬКАМ МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ**

**Батьки вирішують, віддавати сина або доньку на навчання в 6 років чи почекати до семи. Адже це — не питання зручності. Що як дитина ще не здатна витримувати шкільне навантаження? Чи варто швидше скористатися гарантованим місцем у школі, чи краще орієнтуватися на ступінь зрілості майбутнього першокласника?**

      Перше, з чим доведеться змиритися батькам: знання — це важливо, але вони не є показником зрілості дитини. Річ, переважно, у фізіології: у якому стані організм дитини, зокрема нервова система.

      За статистикою, лише половина 6-річних дітей має достатній показник шкільної готовності. Якщо ж дитина піде до школи раніше, ніж дозріє до цього, то не продемонструє весь потенціал. В учня може сформуватися репутація непосидючого, нетямущого, до нього ставитимуться упереджено. Або ж він сам звикне до навчальних невдач, тож бажання вчитися зникне.

**Які показники шкільної готовності до НУШ?**

**1. Зріла гра**

      Дитина не просто маніпулює іграшками, а розподіляє ролі, вигадує сюжет, у неї добре розвинена уява. Спробуйте додати нові обставини у звичну гру. Наскільки охоче дитина сприйме новий поворот сюжету? Чи здатна вона самостійно розвивати ідею, чи вигадує цікаві деталі?

      Звичайна настільна гра «бродилка», у якій потрібно по черзі кидати кубик та пересувати фішки, теж може показати, чи стабілізувалася нервова система дитини. Якщо малюк може спокійно чекати своєї черги та приймає поразку без істерик, — перед вами потенційний першачок.

**2. Фізіологічна зрілість**

     Філіппінський тест — один з головних критеріїв «шкільної зрілості». Він показує, чи був у дитини «стрибок зростання», який полягає в істотному подовженні рук і ніг. Потрібно попросити сина чи доньку доторкнутися правою рукою до лівого вуха, провівши руку над головою. Результат досить точно відображає ступінь зрілості організму.

     Другий тест — на координацію рухів. Дитині треба одночасно правою рукою погладити себе по голові, а лівою — поплескати по животу. Фізіологічна зрілість — важлива, і цей показник не обдуриш. Організм повинен бути готовий витримувати певні розумові та фізичні навантаження. А якщо цього ще немає, дитині доведеться в школі працювати на межі перевтоми.

**3. Опосередковані пам’ять та увага**

    Чи здатна дитина керувати пам’яттю та увагою? Чи може вона вивчити віршик не мимоволі, а цілеспрямовано? Або утримувати увагу на одному предметі? Від того, як повноцінно починають працювати лобові ділянки кори головного мозку, ці процеси стають опосередкованими, виборчими, довільними. Розвивається логічна пам’ять.

**4. Абстрактне мислення**

     В активній мові дитини має з’явитися чимало узагальнюючих слів, а також підрядні речення. Формується словесно-логічне мислення замість наочно-схематичного. Найпростіший приклад: майбутній першокласник може вже про щось розмірковувати, щось порівнювати, узагальнювати, не маючи цих об’єктів у полі зору.

**5. Самообслуговування**

    Якщо дитина не навчена самостійно їсти чи одягатися, у школі ці проблеми створюватимуть додатковий стрес. До того ж, прагнення до самостійності, автономії свідчить про те, що малюк налаштований дещо відокремитися від батьків. Він принаймні не почуватиметься без них у класі безпорадним та не проситиметься додому.

    Отже, без базових навичок самообслуговування краще почекати зі школою. Але не треба цей пункт перебільшувати.

**6. Комунікаційні навички**

    Якщо дитина не вміє знайомитися, гратися і вливатися в нові колективи, варто ще до школи навчити її цього. Майбутній першокласник має вміти просити про допомогу і пояснювати свої потреби. Також важливе вміння слухати і не перебивати. Наприклад, якщо дитина здатна мінімум 20 хвилин захоплено дивитися та слухати виставу, розповідь, виступ, вона готова до сприйняття інформації на уроках.

**7. Криза**

Як не дивно, її початок — це позитивна ознака. Раніше цю кризу називали «семи років», але нині вона настає і в шість. Криза розвивається не через те, що дитина йде до школи і набуває нового статусу. Навпаки, ще до школи свідчить про готовність навчатися, бо є бажанням нового статусу. Може йти фоном негативізм, упертість, але це лише побічні ефекти того, що дитину більше не влаштовує статус малюка. Вона хоче займати те саме місце, що й дорослі, знати про світ так само багато, стати фізично досконалою.



***Тест***

***«Чи готова ваша дитина до школи?»***

***За кожну відповідь «майже завжди» нарахуєте 4 бали,***

***«іноді» — 2 бали,***

***«ніколи» — 0 балів.***

**1.** Чи володіє дитина поняттями «правий/лівий», «великий/малий», «у/із»?

**2.** Чи здатна дитина класифікувати, наприклад: речі, що можуть котитися, і речі, що котитися не можуть?

**3.** Чи може дитина вгадати кінцівку нескладної історії?

**4.** Чи може дитина назвати більше половини алфавіту?

**5.** Чи виявляє дитина до чого-небудь підвищений інтерес, чи є у неї хобі?

**6.** Чи легко дитині відповідати на запитання дорослих? Чи виявляє увагу, коли хтось із нею розмовляє?

**7.** Чи може дитина пояснити призначення різних речей: щітки, пилососа, холодильника та ін.?

**8.** Чи чітко дитина вимовляє слова?

**9.** Чи знає свою адресу і номер телефону?

**10.** Чи відчуває дитина себе особистістю, яка багато що може?

**11.** Чи здатна дитина працювати самостійно, змагатися у виконанні завдання з іншими дітьми?

**12.** Чи включається дитина в гру інших дітей, чи ділиться із ними?

**13.** Чи може дитина слухати інших, не перебиваючи?

**14.** Чи здатна дитина посидіти спокійно протягом 25— 30 хвилин?

**15.** Чи здатна дитина зосередитися хоча би на 10 хвилин, щоб виконати одержане завдання?

**16.** Чи може дитина розрізняти літери і короткі слова, наприклад «з/с», «л/м», «біб/дід», «кіт/рік»? Чи спроможна Вона розрізняти слова, що розпочинаються з різних звуків, наприклад, «ліс/ріс»?

**17.** Чи здатна дитина розкласти по порядку (у заданій послідовності) серію картинок?

**18.** Чи може дитина самостійно скласти пазл із 15 елементів?

**19.** Чи може дитина сформулювати головну думку запропонованого

малюнка, скласти стислу послідовну розповідь по кількох малюнках?

**20.** Чи уважно дитина слухає, коли їй читають уголос? Чи розуміє зміст того, про що їй читають?

**21.** Чи ставить дитина запитання про слова й інші друкарські знаки?

**22.** Чи вміє дитина користуватися фарбами, пластиліном, олівцями,

ножицями?

**Результати   тесту:**

0—28 балів: Рівень готовності дитини до школи особливо низький.

30—42 бали: Рівень готовності дитини до школи низький.

44—56 балів: Рівень готовності дитини до школи нижче за середній.

58—66 балів: Рівень готовності дитини до школи середній.

68— 76 балів: Рівень готовності дитини до школи вище за середній.

78—86 балів: Рівень готовності дитини до школи високий.

88 балів: Рівень готовності дитини до школи особливо високий.

**Як зміцнити емоційний зв'язок із дітьми**

Емоційний зв'язок батьків із дитиною – це основа їх здорових взаємин. Діти, котрі мають із батьками міцний емоційний зв'язок, добровільно дотримуються встановлених правил. Один зі способів зміцнити такий зв'язок із дитиною – навчити її позитивної взаємодії в повсякденному житті. Для цього дотримуйтеся рекомендацій:

**1. Обіймайте дитину щодня**. Діти почуваються в безпеці, коли відчувають фізичний контакт із батьками. Тактильний контакт із батьками в ранньому віці впливає на самооцінку, задоволеність життям і соціальну компетентність у майбутньому, а також має позитивний вплив на фізичний та психічний розвиток дитини.

**Обіймайте дитину вранці, перед сном і якомога частіше упродовж дня.**Торкайтеся її плеча й підтримуйте зоровий контакт, щоб показати свою турботу.

Старшим дітям може не подобатися фізичний дотик або вони можуть бентежитися, коли ви обіймаєте їх у присутності однолітків. Не наполягайте. Будьте тактовними, дайте зрозуміти дитині, що обійми як вияв любові – це добре.

**2. Грайтеся з дитиною. На час гри поверніться в дитинство**. Так ви краще порозумієтеся зі своєю дитиною. Зберіть разом із нею конструктор, пограйтеся в ігри на уяву, комп'ютерні або спортивні ігри.

**3. Знайдіть, над чим посміятися разом із дитиною. Виховання не завжди має бути серйозним**. Веселі моменти, пережиті з дитиною, створюють чудові спогади й допомагають і вам, і вашій дитині долати тривоги.

**4. Виділяйте час, щоб поспілкуватися з дитиною наодинці**. У своєму робочому графіку щодня відводьте час для спілкування з дитиною. Давайте їй змогу розповісти про її потреби, виявляйте свою любов, грайтеся з нею і спільно виконуйте ті чи інші справи.

**5. Живіть сьогоднішнім моментом.**Як часто ви знаходитеся тут і зараз, не думаючи про майбутнє і не згадуючи минулого? Не перевантажуйте себе безліччю повсякденних справ. Хоча б іноді відволікайтеся від них і насолоджуйтеся теперішнім моментом. Це чудовий спосіб пробудити свої почуття.

**6. Зачісуйте дитину. Такі маленькі жести уваги добре зміцнюють ваш зв'язок із нею**. Підліткам це може не подобатися, але діти дошкільного віку зазвичай люблять таке заняття.

**7. Під час спілкування з дитиною не використовуйте електронні пристрої**. Переконайтеся, що ваш мобільний телефон вимкнений або у беззвучному режимі, а інші пристрої – поза полем зору. Це дасть дитині зрозуміти, що ви цінуєте час, проведений разом із нею, і допоможе зміцнити емоційний зв'язок між вами.

**8. Розмовляйте з дитиною перед сном і обіймайте її**. Дитина повинна лягати спати в спокійному стані, а не з примусу батьків. Дитина в цей момент має почуватися в безпеці. Якщо її щось турбує, у неї повинна бути змога поділитися з вами своїми почуттями. Вислухайте дитину, прийміть її почуття. Заспокойте її і дайте зрозуміти, що з вами вона в безпеці.

*Дотримуючись цих рекомендацій, ви закладете основу для здорових взаємин із дитиною й подальшого зміцнення емоційного зв'язку з нею.*



**Принципи здорових взаємин між батьками й дітьми**

      Психологи стверджують, що добрі стосунки з батьками важливі для здорового розвитку дітей. Щоб такий зв'язок був гармонійним, батьки повинні виявляти чуйність і любов, а також заслужити довіру дитини. Розгляньмо декілька порад, як зміцнити взаємини з дитиною.

***1. Починайте якомога раніше. Зв'язок дитини***з мамою формується, коли дитя ще перебуває в материнському лоні, а з батьком – із моменту народження. Дослідження психологів показують, що батьки, які з перших днів життя дитини встановлюють із дитиною емоційний зв'язок, зберігають його на довгі роки.

***2. Вкладайте в стосунки з дитиною час і зусилля.*** Чим більше часу ви присвячуєте дитині, тим міцнішим буде ваш зв'язок. Зрозуміло, усі батьки люблять своїх дітей, але цілеспрямовані зусилля й час необхідні, щоб показати їм цю любов. Підлітки потребують особистого простору, а маленькі діти – керівництва батьків і взаємодії з ними.

***3. Взаємини з дитиною повинні бути в пріоритеті.*** Продемонструйте дитині, що вона для вас – на першому місці. Приділяйте їй стільки часу, скільки зможете, а не просто вписуйте спілкування з нею у свій розклад.

***4. Будьте завжди доступними для дитини*.** Реагуйте на її фізичні та емоційні потреби. Для батьків надзвичайно важливо дивитися на різні ситуації з точки зору дитини, приділяти їй увагу та виявляти свою любов.

***5. Співчувайте дитині. Допоможіть дитині висловлювати її емоції.***Це може бути непросто, якщо ви виховуєте першу дитину, але практика допоможе вам розвинути таку навичку. Подивившись на ситуацію з точки зору дитини, ви зможете зрозуміти причини її поведінки.

***6. Спілкуйтеся. Спілкування з дитиною має бути чесним, теплим і доброзичливим***. Поясніть дитині свої очікування від неї, а також дайте зрозуміти, чого вона може очікувати від вас. Розкажіть дитині про правила й наслідки, які настануть у випадку порушення правил. Водночас не дозволяйте дитині маніпулювати вами. Реагуйте на такі спроби непохитно і спокійно.

***7. Цікавтеся навчанням, заняттями й колом спілкування дитини.*** Батьки, які беруть активну участь у житті дитини, формують із нею міцні взаємини. Цікавтеся подіями в житті дитини, її успіхами у навчанні, познайомтеся з її друзями. Регулярно спілкуйтеся зі шкільними вчителями дитини.

***8. Використовуйте активне слухання під час спілкування***. Коли ви слухаєте дитину мимохідь і час від часу киваєте, вона робить висновок, що вам не цікава ця розмова. Коли дитина хоче поговорити з вами, відкладіть усі справи й вислухайте її. Ставте запитання або уточнюйте, що вона сказала. Не забувайте підтримувати зоровий контакт із дитиною під час розмови.

***9. Цінуйте час, що його ви проводите з родиною***. Влаштовуйте сімейні вечері й обговорюйте, що сталося за день. Заведіть традицію разом ходити в кіно, на різні заходи або прогулянки.

***10. Довіряйте дитині і самі заслужіть її довіру. Довіра – це основа всіх взаємин.*** Дитина повинна знати, що в будь-якій ситуації може на вас покластися і при цьому почуватися в безпеці. Заслужіть довіру дитини: дотримуйтеся своїх обіцянок, зберігайте секрети й давайте дитині почуватися впевнено. Однак це не означає, що потрібно сліпо вірити всім її словам. Довіряйте, але перевіряйте.

***11. Заохочуйте дитину. Діти потребують постійної підтримки й мотивації***. Так вони стають впевненішими в собі й учаться самоповаги. Якщо ви будете постійно критикувати або поправляти дитину, вона відчуватиме, що її думки або дії не мають для вас цінності.

***12. Поважайте дитину. Ставтеся до дитини як до окремої особистості, визнайте її думки й переконання.***Певною мірою ви відповідальні за формування переконань вашої дитини, але на це впливає і багато інших чинників. Поважайте думку дитини – і вона поважатиме вашу.

Любов і турбота, що їх ви виявляєте у ставленні до своєї дитини, формують міцні взаємини з нею. Однак цьому можуть перешкодити деякі проблеми дитини з поведінкою.

**Проблеми з поведінкою, які руйнують стосунки**

Емоційний зв'язок батьків із дитиною в ранньому віці стає основою для їх міцних взаємин у майбутньому. Якщо в молодшому віці у взаєминах із дитиною наявні проблеми, це може негативно вплинути на формування її особистості. Розгляньмо найбільш поширені проблеми, яких потрібно уникати:

1. Фізичне та емоційне насильство. Деякі батьки (як правило, вони мають алкогольну або наркотичну залежність) виявляють фізичне насильство у ставленні до дитини. Частина батьків може чинити емоційне насилля, коли надмірно критикує, принижує дитину або кричить на неї. Це теж завдає їй шкоди.

Людина, яка в дитинстві зазнавала насильства, у дорослому житті сама стає схильною до насильницької поведінки у ставленні до своїх дітей і батьків, тим самим створюючи замкнуте коло.

2. Неповага. Повага – взаємний процес, і його потрібно заслужити. Батьки повинні підтримувати дитину у матеріальному, емоційному, соціальному й духовному сенсі. Якщо хоча б одну із цих потреб не задоволено, дитина втрачає повагу до батьків. Вона стає неслухняною, порушує правила й більше покладається на інших людей, задовольняючи свої потреби.

Крім того, батькам теж слід виявляти повагу до дитини під час спілкування з нею.

3. Недостатнє спілкування з дитиною. Недостатнє спілкування або його цілковита нестача засмучує і дитину, і батьків. Зазвичай до браку спілкування призводить те, що батьки вважають, що дитина їх не слухає, а дитина – що її не розуміють батьки. Такі переконання руйнують емоційний зв'язок між дорослими й молодшими членами сім’ї й викликають у них почуття злості й суму.

4. Співзалежність. Іноді взаємини дитини з батьками будуються на співзалежності: наприклад, дитина змушена піклуватися про батьків, особливо коли хтось із них тяжко хворий або має інвалідність. Таким чином, дитина бере на себе відповідальність за емоційний стан батьків, вирішення сімейних проблем і навіть за виконання домашніх справ. У таких випадках діти можуть ставити потреби батьків на перше місце. У майбутньому вони часто стають залежними в стосунках з іншими людьми.

**5. Недовіра.**Коли дитина не раз припускається помилок або виявляє погану поведінку, батьки припиняють їй довіряти. Якщо батьки хочуть відновити втрачену довіру, вони повинні дати дитині змогу довести, що їй можна довіряти.

Виховувати дітей нелегко, і це факт. Але вам як більш дорослій та зрілій людині видніше, як встановити міцний емоційний зв'язок із дитиною. Це полегшить життя вам обом. Але якщо у взаєминах із дитиною ви стикаєтеся з проблемами, варто звернутися по допомогу психолога.



**Поради батькам майбутніх першокласників**

**1.**Радійте Вашій дитині!

**2.**Розмовляйте з дитиною спокійним голосом. Для дитини Ви — зразок мовлення, адже вона вчиться мови, наслідуючи, слухаючи, спостерігаючи. Ваша дитина буде говорити так, як Ви. Малюк успішніше засвоює мову тоді, коли дорослі слухають його, спілкуються, розмовляють. Виявляйте готовність слухати. Якщо роль слухача Вас втомлює, якщо Ви поспішаєте, не забувайте: терпіння, виявлене в дошкільний період, суттєво полегшить ваші проблеми в майбутньому.

**3.**Щодня читайте дитині. Розучуйте скоромовки, чистомовки.

**4.**Приділяйте дитині якомога більше часу. Саме в дошкільні роки закладаються основи впевненості в собі та успішного спілкування поза сім'єю. Від рівня раннього мовленнєвого розвитку залежатиме подальший процес росту дитини в школі.

**5.**Не забувайте, що мова та мовлення краще розвиваються в атмосфері спокою, безпеки та любові.

**6.**У кожної дитини свій темперамент, свої потреби, інтереси. Поважайте її неповторність.

**7.**Розвивайте основні лінії дошкільного дитинства — вміння слухати, бачити, відчувати.

**8.**Допомагайте дитині розвивати дрібну моторику м'язів руки,аби їй було легше опановувати письмо. Для цього необхідно вчити малюка вирізати, малювати, зафарбовувати, будувати, складати невеликі за розміром деталі, зображення. Навчіть дитину зав’язувати та розв’язувати вузлики.

**9.**Забезпечуйте можливості та умови для повноцінної гри. Гра — це провідна діяльність дошкільника. Л.С. Виготський відзначав: «Чим краще дитина грається, тим краще вона підготовлена до навчання у школі».

**10.**Допомагайте дитині осягнути склад числа. Немає необхідності, щоб вона механічно лічила до 100 і більше. Нехай рахує до 10-20, але особливо важливо розуміти і знати, з яких чисел складається 5 , а з яких — 7 тощо. Це є основою понятійного мислення, розуміння основ математики, а не механічного запам’ятовування.

**11.**Працюйте над розвитком пам'яті малюка, його уваги, мислення. Для цього пропонується багато ігор, головоломок, задач у малюнках, лабіринтів тощо в різних періодичних та інших виданнях.

**12.**Запровадьте в сім'ї єдиний режим і дотримуйтеся його виконання (обов'язково всі члени родини).

**13.**Дитина повинна мати певне доручення і відповідати за його виконання.

**14.**Необхідною умовою емоційно-вольового розвитку малюка є спільність вимог до нього з боку всіх членів родини.