***Поради батькам***

***майбутніх п’ятикласників***

****

***Травень 2015***

***Труднощі адаптації дитини до навчання у 5-му класі***

 Кожна людина в певні періоди свого життя зазнає труднощів у зв’язку із освоєнням нового виду діяльності, переходом до нової ситуації, нових умов життя.

 По складності адаптації 5-класників можна прирівняти до першачків, які з дитсадка поринули в шкільне життя. Проблема переходу молодших школярів до середньої школи досить глибока. Вона полягає у переході дітей до іншої школи, де п’ятикласники - наймолодші школярі, яким доводиться засвоювати закони нової школи.

 Учні 5-их класів зустрілись з багатьма проблемами:

·        різні вчителі, до яких діти ще не пристосувались та й вчителі не вивчили ще дітей;

·        збільшилась кількість навчальних предметів і уроків

·        змінився склад класу

·        відбувається перехід з кабінету в кабінет

·        чергування.

 Основними ознаками шкільної дезадаптації є : труднощі в навчанні, агресивна поведінка стосовно педагогів і однокласників, надмірна активність і рухливість, підвищена збудливість і тривожність, нездатність до концентрації уваги й зосередженості.

 Проблему адаптації 5-класників до нових умов навчання доцільно розв’язувати спільними зусиллями сім’ї та школи. В школі - це робота психологічної служби, яка здійснює розв’язання цієї проблеми шляхом застосування різних форм діяльності з учнями та педагогічними працівниками.

***Роль сім’ї в адаптації школярів***

 Родина – це те місце, де дитина повинна відчувати себе затишно і впевнено. Головний мотив у стосунках в родині – це любов батьків до своїх нащадків. В цей складний для дитини період, батьки повинні бути поруч, в будь-який час готові прийти на допомогу (підтримати, розрадити, заспокоїти). Вони повинні бути терплячими й уважними

 Але батьки по різному розуміють і визначають любов до дитини.

 Ось як нерідко виглядає спілкування люблячих батьків з дитиною :

 “Знову ти плутаєшся у мене під ногами!”, “Займись чим не-будь”, - обурюється мама готуючи обід.

 “Не чіпляйся до мене, не бачиш, що я зайнятий” – бурчить батько збираючись на недільну рибалку.

 “Господи, от звалився на мою голову! – вигукує бабуся якій на вечір “підкинули” онука, зруйнувавши її власні плани. – З таким неслухом як ти одна морока!”

 “Такий шибеник росте! – скаржиться дідусь сусідові в присутності онука. – Батьків зовсім замучив, та й нас з бабусею з світу зживає!”

 Згадайте, як часто ви самі чи ваші знайомі у свої сімейних стосунках вживали подібні заборонені висловлювання:

 - Я тисячу разів говорив тобі що…

 - Скільки разів треба повторювати…

 - Про що ти тільки думаєш…

 - Невже тобі важко запам’ятати це…

 - Невже тобі незрозуміло, що…

 - Ти такий самий (така сама), як і …

 А тепер порівняйте наскільки рідше звучать атак звані бажані висловлювання:

 - Ти в мене найрозумніший.

 - Ти в мене найкраща.

 - Ти мене завжди правильно розумієш.

 - Я нікому так не вірю, як тобі.

 Як же може оцінити ставлення до себе дитина, у якої аналітичні здібності тільки розвиваються і яка звикла вірити тому, що бачить і чує? Дитина потребує, щоб батьки (і в першу чергу мати) приділяли їй багато уваги. Вона не може знайти пояснень їхній нервовості і небажанню спілкуватися.

***Поради батькам щодо виховання дитини та подолання проявів дезадаптації у п’ятикласників.***

 Критерієм успішної адаптації до нових умов є, насамперед, ступінь збереження психічного і фізичного здоров’я. Тому важливо, щоб батьки слідкували за дотриманням режиму дня школяра. Основними елементами режиму дня є різні види розумової ї фізичної діяльності, відпочинок з максимальним перебуванням на свіжому повітрі, регулярне харчування, повноцінний сон та вільний час, що призначений для задоволення індивідуальних нахилів та інтересів.

 Під час виконання домашніх завдань дитиною контролювали дотримання санітарних вимог.

 Важливою якістю батьків є чутливість до дитини. Недостатньо бути постійно з дитиною, – потрібно сприймати її як рівнозначного учасника спілкування.

 Будьте уважними до дитини, а, також, чуйними та чутливими. Те, що ви вважаєте несуттєвим, неважливим, для вашої дитини може значити дуже багато. Звичайно, легше відмахнутися від проблеми, ніж розв’язати її.

***Щоб установити довірливі стосунки з дитиною та зберегти їх:***

 • Не переривайте дитину, не кажіть, що ви все зрозуміли, не відвертайтесь, поки дитина не закінчила розповідати, інакше кажучи, не давайте їй приводу тривожитись через те, що вас мало цікавить те, про що вона каже.

 • Не ставте забагато запитань.

 • Не примушуйте дитину робити те, до чого вона не готова.

 • Не примушуйте дитину робити що-небудь, якщо вона втомилась, засмучена.

 • Не вигадуйте для дитини багато правил – вона перестане звертати на них увагу.

 • Не виявляйте підвищеного занепокоєння з приводу неочікуваних стрибків у розвитку дитини чи деякого регресу.

 • Не порівнюйте дитину з жодними іншими дітьми.

**Поради для батьків**

 Десять заповідей для батьків:

  • Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, чи такою як ти хочеш.

 • Не чекай від дитини плати за все, що ти для неї зробив. Ти дав їй життя, як вона може тобі віддячити? Вона дасть життя іншому, той - третьому, і це незворотний закон подяки.

  • Не зганяй на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб. Бо що посієш, те й пожнеш.

  • Не стався до її проблем зверхньо. Життя дане кожному, і, будь упевнений: дитині важко не менше, ніж тобі, а може й більше, оскільки в неї немає досвіду.

  • Не принижуй!

  • Не забувай, що найважливіші зустрічі для кожної людини - це зустрічі з дітьми. Звертайте більше уваги на них - ми ніколи не можемо знати, кого ми зустрічаємо в дитині.

  • Не картай себе, якщо не можеш зробити чогось для своєї дитини. Картай — якщо можеш, але не робиш. Пам'ятай: для дитини зроблено не достатньо, якщо не зроблено всього.

  • Дитина - це не тиран, що заволодіває усім твоїм життям, і не тільки плід плоті і крові. Це та дорогоцінна чаша, яку життя дало тобі на збереження і на розвиток творчого вогню. Це розкріпачена любов матері і батька, в яких буде рости не «наша», «своя» дитина, а душа, дана на збереження.

  • Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби їй того, чого не хотів би, щоб робили твоїй.

  • Люби свою дитину всякою - не дуже талановитою, невезучою, дорослою. Спілкуючись з нею, радій тому, що дитина - це свято, яке поки що з тобою.

***Пам'ятайте:***

  • Якщо дитину постійно критикувати – вона вчиться ненавидіти.

 • Якщо дитина живе у ворожнечі – вона вчиться агресивності.

 • Якщо дитину висміють – вона стане замкнутою.

 • Якщо дитина зростає у докорах – формується почуття провини.

 • Якщо дитину підбадьорюють – вона починає вірити в себе.

 • Якщо дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною.

 • Якщо дитина зростає в чесності – вона вчиться бути справедливою.

 • Якщо дитина живе у безпеці – вона вчиться вірити людям.

 • Якщо дитину підтримують – вона вчиться цінувати себе.

 • Якщо дитина живе у розумінні і доброзичливості – вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

  5. Групове консультування батьків з даної проблеми.

   Завжди пам’ятайте: ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля. І, навіть, тоді, коли ми не помічаємо, наші діти спостерігають за нами і вчаться бути такими, як ми.

**Коли ти думав, що я не дивлюсь...**

 (Автор невідомий)

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я побачив, що ти повісив мій перший малюнок на стіну, i я захотів намалювати ще один.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я побачив, що ти годуєш безпритульного котика, i я подумав, що добре піклуватися про тварин.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я побачив, що ти печеш мій улюблений пиpiг, i я зрозумів, що навіть мале може бути особливим.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я чув як ти молився, i я пoвipив в те, що існує Бог, з яким можна поговорити будь-коли.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я відчув, як ти поцілував мене перед сном, i я відчув себе коханим.

*Коли ти думав що я не дивлюсь,* я побачив, як сльози капали з твоїх очей, i я зрозумів, що іноді буває боляче, й це нормально – плакати.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я побачив, що тебе турбує мое життя, i я захотів стати тим, ким маю стати.

*Коли ти думав, що я не дивлюсь,* я дивився … та захотів подякувати Toбi за все те, що ти робив, коли думав, що я не дивлюся.

***Домашнє завдання батькам***

 За допомогою тесту спробуйте перевірити, чи справляєтесь ви з таким складним і відповідальним завданням, як формування особистості, чи прагнете зрозуміти дитину, пізнати її, чи можливо, Вам потрібно змінити стосунки з дитиною?

**Тест "Які Ви батьки?"**

 Відмітьте ті фрази, які Ви часто використовуєте у спілкуванні з дітьми :

 1. Скільки разів тобі повторювати?

 2. Порадь, будь ласка, як мені вчинити у даній ситуації?

 3. Не знаю, що б я без тебе робила(в)?

 4. І в кого ти такий(ка) удався(лася)?

 5. Які в тебе чудові друзі?

 6. Ну на кого ти тільки схожий(а)?

 7. Ти моя надія і опора!

 8. Ну, які в тебе друзі?!

 9. Про що ти думаєш?

 10. Який(а) ти в мене розумний(а)?!

 11. А як ти вважаєш, сину(доню)?

 12. У всіх діти як діти, а ти?!

 13. Який(а) ти у мене чемний(а)!

 Аналіз результатів:

 Відповіді: 1,2,4,6,8,9,12 - 2 бали; 3.5,7,10,11,13-1 бал.

 7-8 балів – ви живете з дитиною душа в душу. Вона щиро любить і поважає вас. Ваші стосунки з нею благотворно впливають на становлення її як особистості.

 9-10 балів – ви дещо непослідовні у взаєминах з дитиною. Вона поважає вас, хоча й не завжди з вами відверта. На її розвиток часто впливають випадкові обставини.

 11 – 12 балів – вам необхідно бути уважнішим у ставленні до дитини. Ви користуєтесь у неї авторитетом, але авторитет не замінить вашої любові. Розвиток вашої дитини залежить від випадку більшою мірою, ніж від вас

 13 – 14 балів – ви й самі відчуваєте, що дієте неправильно. Між вами і дитиною існує недовіра. Поки не пізно, постарайтеся приділяти їй більше уваги, враховуючи її запити та інтереси. [ 3 ]