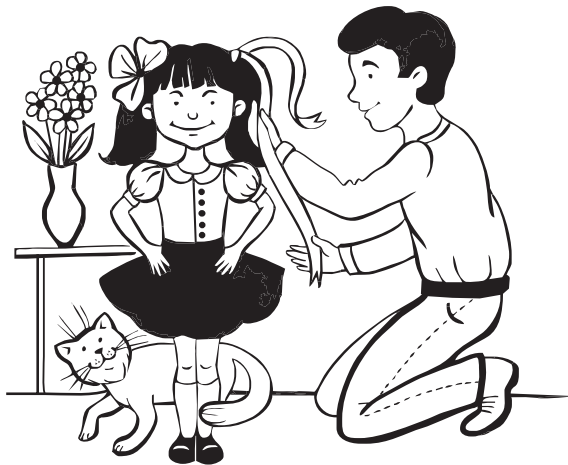


ШАНОВНІ БАТЬКИ!

Незабаром у вашому житті відбудуться хвилюючі події. Ви приведете до першого класу свого маленького сина чи доньку. Про період життя маленької людини 6 років написано вже достатньо цікавих, розумних і важливих книг. Однак, не завжди у вас залишається вільний час для того, щоб присвятити його читанню, знайти відповіді на запитання, що вас хвилюють. А запитань цих дуже багато. Найчастіше вони виникають у такі відповідальні періоди життя дитини, як: молодший шкільний вік, підлітковий період, юнацтво. Як розвивається моя дитина? Які важливі події відбуваються в житті дитини? Як допомогти своїй дитині бути здоровою, розумною, щасливою? Як правильно виховувати дитину? Як допомогти дитині вчитися?

Є ще безліч аналогічних запитань, що не дають спокою батькам і вимагають негайних відповідей.

З огляду на вашу, шановні батьки, зайнятість і брак часу, ми пропонуємо цю книгу, що написана як діалог між вами і фахівцями в галузі педагогіки, психології, медицини. Творча група практичних психологів дають відповіді на запитання, що є найактуальнішими та найцікавішими; саме їх найчастіше ставлять батьки шестирічних дітей. Сподіваємося, відповіді фахівців, які також є батьками, допоможуть дорослим виховати свою доньку або сина впевненими у собі, щасливими, здоровими та розумними!



Розділ I ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ МАЙБУТНЬОГО ПЕРШОКЛАСНИКА

МАЙБУТНІЙ ПЕРШОКЛАСНИК ЗРОСТАЄ, АБО ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШЕСТИРІЧОК

Почнемо із самого початку. Для того щоб зрозуміти, як допомогти дитині успішно розпочати навчання в першому класі, насамперед необхідно знати особливості її фізичного, психічного, особистісного розвитку. Тільки в цьому випадку вам буде легше подолати всі труднощі, що виникають у батьків і першокласників у цей період життя.

Отже, шановні батьки, візьмемося за вивчення і відкриття вашої дитини!

Якими є найсуттєвіші фізичні особливості дітей шести років?

Це питання часто ставлять батьки. І як може бути інакше? Ви привели свою таку ще маленьку, нетямущу дитину до школи, де на неї чекає безліч труднощів. А успіх навчання, успіх звикання до школи багато в чому залежить від її нормального фізичного розвитку, стану здоров'я.

Ми ознайомимо вас із найважливішими особливостями шестирічної дитини і запропонуємо поради різних фахівців, які

ДАВАЙ ДРУЖИТИ! ЯК ДИТИНА ВСТАНОВЛЮЄ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ?

Маленькі діти «віддзеркалюють» своїх батьків і те суспільство, у якому вони зростають і здобувають життєвий досвід. Розширюється набір соціальних ролей, які має виконувати дитина в нових для неї умовах: роль учня, однокласника та ін. Діти, як губка, всмоктують життєві принципи, яких дотримуються їхні батьки та інші дорослі. Вони вчаться сприймати цінності та ідеали суспільства.

У цей час у дітей починаються формуватися власні ідеали, кумири. Так, для молодших школярів (особливо першокласників) найбільш референтною, значущою людиною є перший учитель. Авторитет учителя іноді затьмарює навіть авторитет батьків. Усе, що скаже вчитель,— це вказівка до дії. Для дитини перший учитель — найголовніша людина! І це ви, шановні батьки, повинні добре розуміти і допомагати вчителю у вихованні ваших дітей, бути його соратником.

Цей складний процес розвитку і становлення дитини у навколишньому світі називається процесом соціалізації. Ефективна соціалізація — одна з найважливіших складових гармонійного розвитку особистості дитини, її благополучного життя в майбутньому.

Процес соціалізації багато в чому пов'язаний з адаптацією дитини до школи і самого навчання.

Труднощі адаптації

Першокласник — новий етап у житті вашої дитини... і вашої сім'ї. Перший рік навчання в школі є не тільки одним зі складних етапів у житті дитини, але й своєрідним випробним терміном для батьків.

По-перше, саме в цей період потрібна їхня максимальна участь у житті дитини.

По-друге, на початку навчання чітко виявляються всі їхні недоопрацювання.

По-третє, за наявності благих намірів, але відсутності психологічно грамотного підходу, самі батьки нерідко стають винуватцями шкільних стресів у дітей.

У той самий час у першому класі закладається основа ставлення дитини до школи і навчання. Для того щоб діти благополучно здолали цей етап свого життя, їхнім батькам необхідно знати і щодня враховувати особливості психічного і фізіологічного стану дітей, що виникає з початку навчання у школі.

Дуже складним для першокласників є період адаптації до школи. Для кожної окремої дитини це може бути різний термін. У деяких дітей адаптація становить 4–7 тижнів, а в інших — декілька місяців і, навіть, увесь перший рік навчання.

Адаптаційний період виявляється по-різному. Деякі школярі в цей період є дуже галасливими, кричать, невгамовно бігають коридором на перервах, часто відволікаються на уроках тощо. Інші, навпаки,— тихоні, занадто сором'язливі, при будь-якій невдачі вони плачуть, ображаються, замикаються в собі. У деяких дітей порушується сон, апетит, вони стають дуже вередливими, можуть часто скаржитися на погане самопочуття.

Деякі діти легко сприймають нову соціальну ситуацію (навчання), швидко адаптуються до вимог школи, мають добру успішність, охоче спілкуються з однокласниками. Проте інші діти дуже складно і повільно адаптуються до умов навчання, що виявляється в небажанні йти до школи, відсутності інтересу до навчання, поганому засвоєнню навчального матеріалу або різких коливаннях успішності. Іноді погано адаптовані діти виявляють агресивність стосовно однокласників, учителя і навіть батьків, можуть улаштовувати бійки і демонстративно прогулювати уроки.

Багато які сторони навчально-виховного процесу викликають неабиякі труднощі у дітей. Їм складно висидіти урок в одній і тій

самій позі, складно не відволікатися і стежити за думкою вчителя, складно робити весь час не те, що хочеться, а те, що від них вимагають, складно стримуватись і не висловлювати вголос свої численні думки та емоції. Крім того, діти не відразу опановують нові правила поведінки з дорослими, не відразу визнають позицію вчителя, а тому не встановлюють дистанцію у стосунках із ним та іншими дорослими в школі.

Адаптація буває двох видів: фізіологічна і соціально-психологічна. Фізіологічну адаптацію розподіляють на три етапи.

Перший етап — організм дитини відповідає бурхливою реакцією і значним напруженням усіх систем організму.

Цей період можна охарактеризувати як стрес тривалістю два-три тижні. У цей період усі внутрішні ресурси організму активізовані на подолання стресових ситуацій.

Другий етап характеризується нестійким пристосуванням, коли організм знаходить якісь близькі до оптимальних варіанти реакцій на шкільну ситуацію.

Третій, завершальний, етап фізіологічної адаптації характеризується відносно стійким пристосуванням, коли організм знаходить максимально відповідний варіант реагування на навантаження, що вимагає найменшого напруження.

Від батьків і близьких людей вимагається максимально дбайливе, чуйне й підбадьорливе ставлення до дитини.

Радійте успіхам малюка, не бійтеся демонструвати йому свою любов і підтримувати, допомагайте розібратися з труднощами, що виникають, і, головне, не квапте його, заохочуйте його бажання дорослішати і розумнішати.

Соціально-психологічна адаптація до школи триває в середньому від 10–18 днів до 1–3 місяців і супроводжується збільшенням внутрішньої напруженості, підвищенням тривожності, зниженням самооцінки в результаті перших невдач.

Три рівні адаптації дітей до школи

Високий рівень адаптації:

- першокласник позитивно ставиться до школи, адекватно сприймає вимоги, що висуваються;
- навчальний матеріал він засвоює легко, глибоко і повно;
- розв'язує ускладнені задачі;
- старанний, уважно слухає вказівки, пояснення вчителя;
- виконує доручення без зайвого контролю;
- цікавиться самостійною навчальною роботою, готується до всіх уроків;
- суспільні доручення виконує охоче й сумлінно;
- займає у класі високе статусне положення.

Середній рівень адаптації:

- першокласник позитивно ставиться до школи, її відвідування не викликає у нього негативних переживань;
- розуміє навчальний матеріал, якщо вчитель пояснює його детально і наочно;
- засвоює основний зміст навчальних програм, самостійно розв'язує типові задачі;
- зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок дорослого, але під його контролем;
- зосереджений тільки тоді, коли зайнятий чимось таким, що для нього є цікавим;
- готується до уроків і виконує домашнє завдання майже завжди;
- суспільні доручення виконує сумлінно;
- дружить із багатьма однокласниками.

Низький рівень адаптації:

- першокласник негативно або індиферентно ставиться до школи;
- часто скаржиться на хвороби;
- домінує пригнічений настрій;
- спостерігаються порушення дисципліни;
- матеріал, що пояснює вчитель, засвоює фрагментарно;
- самостійна робота з підручником утруднена;
- під час виконання самостійних навчальних завдань не виявляє цікавості;
- до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань учителя та батьків;
- для розуміння нового матеріалу і розв'язування задач за зразком потрібна значна допомога вчителя та батьків;
- суспільні доручення виконує під контролем, без особливого бажання, пасивно;
- близьких друзів не має, знає на ім'я і прізвище лише частину однокласників.

Позитивно впливають на адаптацію дитини:

- психологічна готовність до школи, що містить особові, мотиваційні, вольові та інтелектуальні компоненти;
- правильні методи виховання у сім'ї, відсутність у ній конфліктних ситуацій. Дитина повинна отримувати у сім'ї любов, захист і підтримку. Члени сім'ї також повинні виявляти взаємну турботу і любити одне одного, щоб дитина могла пишатися своєю сім'єю і бути впевненою у своїх силах;
- сприятливий статус у групі однолітків. Це досягається в тому числі й за рахунок охайного зовнішнього вигляду;

● доброзичливе ставлення до однокласників, уміння розв'язувати конфлікти і бути чимось цікавим для оточуючих також мають вплив на формування позитивного ставлення до однолітків;

● позитивне ставлення педагога до дитини. Авторитет учителя дуже важливий для першокласників. У деяких випадках він перевершує навіть авторитет батьків. Як ставиться до дитини вчитель, так ставитимуться до неї й діти.

У перші дні навчання слід оточити дитину любов'ю і турботою, допомагати їй розв'язувати шкільні проблеми і захищати її, а не висувати додаткових вимог. Слід пам'ятати, що від того, як дитина зможе адаптуватися в школі, залежить її життя у наступні десять років.

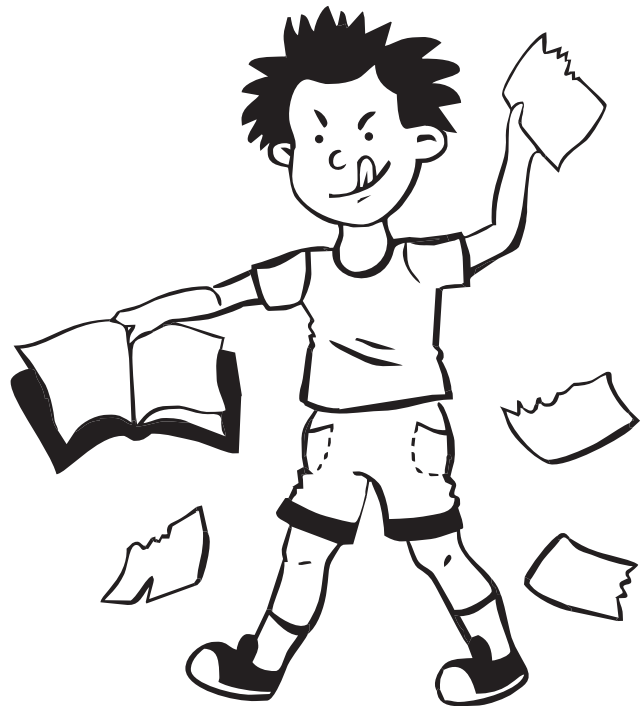
Перші тижні у школі

Уявіть собі, що ви потрапили в незнайоме місто й не знаєте, як дістатися туди, куди вам потрібно. І мову місцевих жителів ви теж на розумієте. От приблизно так і почувається першокласник, який уперше потрапив до школи. Він не знає, як знайти вихід, їдальню, спортзал або туалет. Йому незнайомі діти, які тепер навчаються разом із ним у класі, адже він бачить їх уперше. Спеціально для того, щоб дитині було легше звикати до нових умов і способу життя, педагоги й психологи розробили програму адаптації до першого класу. У перші тижні вчитель допомагає малюкам освоїтися, розповідає, що таке уроки, перерви, знайомить із тими предметами, які діти вивчатимуть. Поступово дітей привчають до нового розпорядку дня. Але незважаючи на це в першокласників виникає чимало проблем, і батьки, які раділи тому, що дитина нарешті виросла й пішла до школи, здивовані тим, що проблем стало зовсім не менше, а значно більше. Минає зовсім небагато часу, якихось два-три тижні, й святкова, урочиста обстановка, що зустріла дитину першого вересня, поступово змінюється на одноманітні будні. Малюк починає розуміти, що

часу на ігри й спілкування в нього тепер буде мало, а от працювати на уроках і після них йому доведеться дуже багато. І батьки вперше чують від своєї дитини: «Не хочу до школи!»

Із чим можуть мати справу батьки на самому початку шкільного життя своєї дитини? Малюк може взагалі відмовлятися йти до школи, вигадуючи всілякі приводи й відмовки, вередуючи й не бажаючи виконувати домашні завдання.

Деякі діти йдуть до школи без невдоволення, але в класі погано поведуться, не слухають учителя й відмовляються дотримуватися шкільних правил.



Іноді малюки реагують на нову обстановку інакше. Вони раптом починають поводитися по-дитячому, граються на уроках, вередують або плачуть.

Чи є такі діти, у яких адаптація в школі відбувається безболісно?

Звісно, є. Це, як правило, ті малята, яких привели до школи вчасно, тобто в шість років і ще кілька місяців. Найчастіше не виникає труднощів з адаптацією в дітей, які активно спілкувалися з однолітками. Потрібно зауважити, що тим дітям, які відвідували дитячий садок, у першому класі адаптуватися значно легше, ніж тим, які його не відвідували. Це спричинено тим, що діти, яких удома виховували мама або няня, не звикли перебувати у великій групі дітей, дотримуватися певних правил і робити все швидко.

І все-таки потрібно визнати, що шкільний старт є стресом практично для будь-якої дитини, тому саме в цей період діти особливо потребують допомоги дорослих.

Найкраще, якщо в когось із батьків є можливість декілька місяців не працювати й забирати дитину відразу після уроків, тому що залишатися в школі на повний день із самого початку малюкам дуже важко. Не потрібно виконувати домашні завдання за дитину, достатньо просто перебувати поруч і своєчасно відповісти на запитання або запевнити: «Гарно в тебе вийшло!», «Правильно!» Така психологічна підтримка допомагає першокласникам спочатку й надає їм упевненості.

Психологи Г. А. Цукерман і Н. К. Поливанова вважають, що в перші тижні навчання в школі працездатність дитини може бути охарактеризована як нестійка, її рівень залишатиметься досить низьким. Дитячий організм зазнає в цей період настільки значних психоемоційних навантажень, що їх можна порівняти тільки зі сильним стресом, що впливає на організм. Тільки через п'ять-шість тижнів після початку навчання працездатність дитину починає підвищуватися; це свідчить про те, що поступово все-таки відбувається адаптація дитячого організму до нових умов.

Однак, у деяких дітей цей період займає значно більше часу — від дев'яти тижнів до півроку, що може бути пов'язано з безліччю причин. Наприклад, із тим, що дитину віддали до школи занадто рано, до того, як вона досягла шестирічного рубежу. Або з особливостями характеру маленького першокласника.