



Поради для батьків

Уникайте несхвальної оцінки своєї дитини. Знаходьте слова підтримки, частіше хваліть дитину за терпіння, наполегливість тощо.

Ніколи не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Формуйте в неї впевненість у своїх силах, високу самооцінку.

Не ставте перед дитиною недосяжні еталони. Вона повинна частіше відчувати задоволення від того, що щось може, ніж тривожитись з приводу того, чого не може зробити.

У різних дітей – різні здібності (розумові, художні, математичні, організаційні, вольові, чуттєві). Здібності треба розвивати! Але Ваше перше завдання – визначити оптимум вашої дитини.

Дозволяйте дитині ризикувати. Залишайте за дітьми право на помилки, але вчіть самостійно їх виправляти.

Не наказуйте дитині, підкреслюючи свою зверхність: «Роби» або «Ти будеш робити, бо я так сказав». Замініть цю форму вимоги іншою: «Роби, тому що цього не можна не зробити». Замініть наказ формою прохання, використовуючи слова: «На мою думку, це краще зробити так. Як ти гадаєш?», «А може це буде краще, якщо...». Дитина завжди повинна відчувати себе гідною. Зростаючи, особистість повинна звикнути до виконання вимог не на догоду зовнішньому розпорядженню, а тому, що вони розумні, доцільні...

Довіряйте дитині. Людина, яка виростає у довірі, йде по життю спокійно, вона відкрита, товариська, доброзичлива.

Будьте терплячими! Ставтесь терпляче до дитячих проявів: процес розвитку є випробуванням не лише для дорослих, але й для самої дитини. Виховуйте її вимогливою любов'ю.

Ніколи не кажіть, що за всіма життєвими проблемами не лишається часу на виховання дитини. Ви виховуєте її щоденно своїм ставленням до життя, системою своїх цінностей, своїми виборами. Ви виховуєте дитину своєю присутністю, поглядом, жестом, посмішкою...

Будьте відповідальними! Безпечність – механізм, який продукує борги перед долею дитини, перед її теперішнім і майбутнім. Відповідальний вихователь передбачає наслідки своїх слів, своїх дій. Оцінюючи результат, вчинок, властивість дитини, вказуйте не лише на те, чим ви незадоволені, а скоріше на те, що вам подобається в ній. Не порівнюйте її з однокласниками, з братиками чи сестричками. Діти усі різні!

Порівнюйте дитину в її динаміці – якою вона була вчора, якою є сьогодні, якою може бути завтра. Тобто, порівнюйте зростаючу особистість з самою собою.

Не ставтесь до дитини зневажливо. Зростаюча особистість повинна відчути свою значущість, навчитись поважати себе. Тільки за цієї умови з неї виросте людина з почуттям власної гідності, яка поважає тих, хто її оточує.

УСПІХІВ ВАМ!!!

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

*Від п'ятилітньої дитини до першокласника
тільки крок, від новонародженої
до п'ятилітньої – величезна відстань.
Л.Толстой*

1. Любіть дитину. Не забувайте про тілесний контакт з нею.
2. Знаходьте радість у спілкуванні з дитиною. Визначіть для неї місце в сім'ї.
3. Хай не буде жодного дня без прочитаної книжки.
4. Розмовляйте з дитиною, розвивайте її мову.
5. Цікавтеся справами і проблемами дитини.
6. Дозволяйте дитині малювати, розфарбовувати.
7. Надавайте перевагу повноцінному харчуванню дитини, а не розкішному одягу.
8. Обмежте перегляд телепередач, ігри на комп'ютері до 30 хв.
9. Привчайте дітей до самообслуговування, формуйте трудові навички і любов до праці.
10. Не робіть із дитини лише споживача, хай вона буде рівноцінним членом сім'ї зі своїми правами і обов'язками.

Пам'ятайте, що діти – не просто продовжувачі ваших вмінь, знань, здібностей . Кожна дитина має право на реалізацію своїх потенційних можливостей і на власну долю.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

Перша умова шкільного успіху п'ятикласника – безумовне прийняття дитини, незважаючи на невдачі, які її вже спіткали або можуть спіткати.

- **Обов'язковий прояв батьками інтересу до школи, класу, в якому вчиться дитина, до кожного прожитого нею шкільного дня. Неформальне спілкування зі своєю дитиною після шкільного дня.**
- **Обов'язкове знайомство з її однокласниками й можливість спілкування дітей після школи.**
- **Неприпустимість фізичних засобів впливу, залякування, критики на адресу дитини, особливо в присутності інших (членів родини, однолітків).**
- **Врахування темпераменту дитини в період адаптації до шкільного навчання. Повільні й нетовариські діти набагато довше звикають до класу, швидко втрачають до нього інтерес, якщо відчують з боку дорослих і однолітків насильство, сарказм і жорстокість.**
- **Надання дитині самостійності в навчальній роботі й організація обґрунтованого контролю за її навчальною діяльністю.**
- **Заохочення дитини, і не тільки за успіхами у навчанні. Моральне стимулювання досягнень дитини.**
- **Розвиток самоконтролю, самооцінки й самодостатності дитини. Відомий педагог і психолог Симон Соловейчик в одній зі своїх книг опублікував правила, які допоможуть батькам підготувати дитину до самостійного життя серед однолітків у школі під час адаптаційного періоду. Батькам необхідно пояснити ці правила дитині та з їхньою допомогою готувати дитину до дорослого життя:**
- **Не віднімай чужого, а своїм ділися.**
- **Попросили – дай, намагаються відняти – захищай.**
- **Кличуть грати – іди, не кличуть – запитай дозволу грати разом, це не соромно.**
- **Грай чесно, не підводь своїх товаришів.**
- **Не дражни нікого, не канюч, не випрошуй нічого. Двічі ні в кого нічого не проси.**
- **Будь уважним усюди, де потрібно виявити уважність.**
- **Через оцінки не плач, будь гордим.**
- **Із вчителями через оцінки не сперечайся й на вчителя за оцінки не ображайся.**
- **Намагайся все робити вчасно й думати про гарні результати, вони обов'язково в тебе будуть.**
- **Не зводь наклепів і не наговорюй ні на кого.**
- **Намагайся бути акуратним.**
- **Частіше кажи: давай дружити, давай грати, давай разом підемо додому.**

Пам'ятай! Ти не кращий за всіх, ти не гірший за всіх!

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ПІДТРИМКИ ПОЗИТИВНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКА

Людині потрібно, щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали, щоб вона була комусь потрібна і близька, щоб у неї був успіх у справах, навчанні й роботі, щоб вона могла реалізувати власні здібності, вдосконалюватися, поважати себе. Основа самооцінки дитини закладається в залежності від того, як із нею поведуться батьки. Якщо вони розуміють і приймають її, терпляче ставляться до її недоліків і промахів, вона виростає з позитивним ставленням до себе. Якщо дитину постійно «виховують», критикують і муштрують, самооцінка її виявляється низькою, хибною.

Загальний закон тут простий: у дитинстві ми дізнаємось про себе лише зі слів та ставлення до нас рідних. Образ дитини будується зовні, рано чи пізно вона починає бачити себе такою, якою її бачать інші. Кожним зверненням до підлітка – словом, вчинком, інтонацією, жестом, виглядом і навіть мовчанням – ми сповіщаємо йому не лише про себе, але й завжди про нього, а часто саме про нього.

Від знаків любові й визнання у підлітка складається відчуття: «Зі мною все гаразд», «я – добрий». А від сигналів засудження, невдоволення, критики – відчуття: «зі мною щось негаразд», «я – поганий». Покарання, а тим більше саме покарання, лише заглиблює його відчуття неблагополуччя й нещастя. Унаслідок підліток, врешті-решт, може дійти висновку: «Поганий, то й нехай! І буду поганим!» Це – виклик, за яким приховується гіркота відчаю.

Щоб не допустити глибокого розладу дитини із самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати її самооцінку, відчуття самоцінності. Це можна зробити, керуючись наступними принципами:

- Безумовно приймати дитину такою, якою вона є.
- Активно співчувати її потребам і хвилюванням.
- Бути разом із нею (читати, поділяти захоплення, відпочивати).
- Не втручатися в ті її заняття, з якими вона справляється самостійно.
- Допомогати, коли просить.
- Підтримувати успіхи.
- Довіряти їй свої почуття.
- Конструктивно вирішувати конфлікти.
- Використовувати в повсякденному спілкуванні фрази: «Мені добре з тобою», «Мені подобається, як ти...», «Ти, звичайно, впораєшся», «як добре, що ти у нас є».
- Бути міцними й послідовними. Діти – тонкі психологи. Вони чудово відчують слабкості дорослих. Тому, не дивлячись на вашу готовність до

компромісу, син або донька мають знати, що батьківський авторитет непорушний. Якщо ж дорослі демонструють підлітку власну невтриманість, істеричність, непослідовність, важко чекати від нього доброї поведінки.

ПАМ'ЯТКИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Шановні батьки! Якщо ваші діти вам дорогі, якщо ви хочете бачити їх щасливими, допоможіть їм зберегти своє здоров'я. постарайтеся зробити так, щоб у вашій родині заняття фізкультурою й спортом стали невід'ємною частиною спільного дозвілля.

- Поважайте спортивні інтереси та вподобання своєї дитини!
- Підтримуйте її бажання брати участь у спортивних заходах класу й школи!
- Самі беріть участь у спортивних заходах класу й школи: це сприяє зміцненню вашого авторитету в очах власної дитини!
- Виховуйте у своїй дитині повагу до людей, що займаються спортом!
- Розповідайте про свої спортивні досягнення в дитинстві та підлітковому віці!
- Даруйте своїй дитині спортивний інвентар і спорядження!
- Власним прикладом демонструйте ставлення до фізкультури й спорту!
- Робіть зі своєю дитиною прогулянки свіжим повітрям усією родиною, походи й екскурсії!
- На почесному місці дома розміщуйте нагороди за спортивні досягнення своєї дитини!
- Підтримуйте свою дитину в разі невдач, загартовуйте її волю та характер!

Пам'ятка батькам щодо використання дитиною комп'ютера

- Щоб батьки могли контролювати користування комп'ютером дитиною, вони повинні самі хоча б на елементарному рівні вміти ним користуватися.
- Дитина не повинна грати в комп'ютерні ігри перед сном.
- Кожні 20-30 хвилин роботи за комп'ютером необхідно робити перерву.
- Дитина не повинна працювати за комп'ютером більше 1,5 – 2 годин.
- Батьки повинні контролювати придбання дитиною комп'ютерних дисків з іграми, аби запобігти шкоді дитячому здоров'ю й психіці.

- Якщо дитина не має комп'ютера вдома й відвідує комп'ютерний клуб, батьки повинні знати, в якому клубі вона буває та з ким там спілкується.
- Якщо дитина дуже захоплюється комп'ютером і весь вільний час проводить у комп'ютерному клубі, необхідно побувати там разом з нею.
- Якщо дитина використовує комп'ютер безвідповідально, необхідно увести пароль.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ВИКОРИСТАННЯ ЕФЕКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

1. «Виграти – виграти».

У чому полягають мої справжні потреби? Чого прагне протилежна сторона? Чи хочу я благополучного виходу для нас обох?

2. Творчий підхід.

Які нові можливості розкриваються цією ситуацією? Замість того щоб думати, «як це могло б бути», чи бачу я нові можливості в тому «що є»?

3. Емпатія.

Як би я почувався на місці протилежної сторони? Що намагається сказати протилежна сторона? Чи вислухав я думку іншої сторони як слід? Чи знає протилежна сторона, що я її чую?

4. Оптимальне самоствердження.

Що я намагаюсь змінити? Як я можу сказати про це без обвинувачень? Чи відповідають мої слова моїм почуттям, а не моїм думкам про те, хто правий, а хто винний? Чи дотримуюсь я формули «Будь м'яким із людьми і жорстким з проблемою»?

5. Спільна влада.

Чи не зловживаю я своєю владою? Чи не зловживає своєю владою протилежна сторона? Чи не можемо ми співпрацювати замість того, щоб сперечатися?

6. Управління емоціями.

Що я відчуваю? Чи покладаю я на когось провину за свої почуття? Що я хочу змінити? Чи позбавився я бажання покарати протилежну сторону? Що я можу зробити для того, щоб краще володіти своїми почуттями?

7. Готовність вирішити конфлікт.

Чи дійсно я хочу вирішити конфлікт? Чим викликана моя образа: минулим неприємним інцидентом, потребою, яку я ніяк не можу задовольнити, моєю упередженістю, у якій я ніяк не можу зізнатись собі.

8. Картографія конфлікту.

У чому полягає питання, проблема конфлікту? Хто його головні учасники? Визначте потреби кожного учасника конфлікту (тобто порушення яких інтересів призвело до виникнення конфлікту). Що слід зробити, щоб знайти розумний вихід із складної ситуації?

9. Розробка альтернатив.

Які варіанти розвитку конфлікту можна передбачити? Визначте найбільш прийнятний для всіх сторін.

10. Переговори.

Чого я хочу добитись? Сформуйте чітке уявлення про загальний результат, тоді Ви зможете визначити свою подальшу поведінку. Як можна добитись справедливого результату, прийняттого для всіх? Чи не ігнорую я пропозиції іншої сторони? Чи не наполягаю лише на своїх доводах? Які питання я згоден включити в спільну згоду?

11. Посередництво.

Чи можемо ми самостійно вирішити проблему? Можливо, нам потрібен посередник? Хто може стати посередником у вирішенні конфлікту? Чи підходить мені роль посередника у вирішенні конфлікту? Як я маю діяти, щоб не образити жодну з конфлікуючих сторін?

12. Розширення кругозору.

Чи бачу я всю картину конфлікту, а не лише власну позицію в ньому? До чого може у майбутньому призвести заглиблення конфліктної ситуації?

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ СОРОМ'ЯЗЛИВОЇ ДИТИНИ

- Намагайтеся, щоб ваша дитина частіше спілкувалася з молодшими дітьми.
- У спілкуванні з дитиною будьте обережні й тактовні, оскільки дитина може зрозуміти вас «не так».
- Найскладніше для вашої дитини – це знайомство з новими людьми. Допоможуть їй у цьому, нехай вона не почувається самотньою.
- Частіше ходіть у гості разом із дитиною та запрошуйте гостей до себе додому.
- Не намагайтеся все зробити за дитину. Давайте їй більше доручень, пов'язаних зі спілкуванням.
- Підбадьорюйте та хваліть вашу дитину за кожний крок.
- Не навішуйте на вашу дитину ярлик сором'язливості. Пам'ятайте, що сила сугестії дуже велика.
- Постарайтеся зацікавити вашу дитину театральною діяльністю й записати її до театрального гуртка.
- Створіть у своїй родині й найближчому оточенні дитини такий клімат, щоб дитина почувалася комфортно й затишно.
- Не проявляйте, хоча б зовні, занепокоєння щодо вашої дитини.
- Постарайтеся довідатися у вчителя або психолога про спеціальні вправи й допоможіть вашій дитині позбутися сором'язливості.
- Частіше розмовляйте, спілкуйтеся зі своєю дитиною.
- Не вважайте свою дитину поганою тільки тому, що вона сором'язлива.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЗАМКНЕНОЇ ДИТИНИ

- Розширюйте коло спілкування вашої дитини, приводьте її в нові місця й знайомте з новими людьми.
- Підкреслюйте переваги й корисність спілкування, розповідайте дитині, про що нове й цікаве ви довідалися, а також яке задоволення отримали, спілкуючись із тією чи іншою людиною.
- Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, яка ефективно спілкується.
- Якщо ви помітите, що, незважаючи на ваші зусилля, дитина стає все більш замкненою й відстороненою зверніться за консультацією до психолога, який професійно допоможе вам розв'язати цю проблему.

