

*Консультація для батьків  
«Як подолати батьківські страхи  
перед школою»*

Підготувала: практичний психолог  
Зачепилівського ЗДО (я-с) «Ромашка»  
Руслана Бондаренко

2023 р.

## **ЧИ НЕОБХІДНО ДИТИНІ ВМІТИ ЧИТАТИ?**

1. З навчанням дітей читання не можна поспішати. Навчання читання і письма — дуже складний процес, і для того щоб дитина і справді навчилася читати, а не вгадувати літери, потрібно, аби її мозок був зрілим, а механізми зорової диференціації — гарно розвиненими.
2. Не можна порівнювати успіхи дитини з успіхами інших дітей, пам'ятаючи про те, що всі діти — різні.
3. Не можна малюка примушувати читати: у цьому випадку процес навчання перетворюється на дресирування, механічне заучування.
4. Намагайтеся перетворити домашні заняття на цікаві й пізнавальні для дитини.

Готувати дітей до школи, безумовно, варто. Перш за все йдеться про фізичну, фізіологічну і психологічну готовність, розвиток мовлення, моторики, зорового сприйняття дитини, формування механізмів організації діяльності, тобто готовність навчатися і здатність витримувати навчальне навантаження.



## ЧИ НЕ СПІЗНИМОСЯ ДО ПЕРШОГО КЛАСУ?

Щоб не виникало сумнівів стосовно того, чи не зарано (не запізно) дитині до школи, слід передусім оцінити готовність малюка до навчання. Комуś можна починати вчитися вже в 6 років, а комуś краще почекати до 7.

Потрібно, щоб школа вабила малюка своєю головною діяльністю — навчанням, щоб його цікавила не зовнішня атрибутика шкільного життя і не перспектива змінити обстановку, а насамперед можливість чогось навчитися.



## ПОЧУТТЯ ДОВІРИ ДО ВЧИТЕЛЯ

Розмови про школу, звісно, передбачають розповіді про вчителя. Адже перший учитель відіграє надзвичайно важливу роль у житті кожного першокласника. Від стосунків, які встановляться у дитини на початку навчання з учителем, залежить і те, як дитина сприйматиме школу. Допоможіть дитині виробити почуття довіри до майбутнього вчителя. Поясніть, яку роль і які завдання має вчитель, – а вони значно більші, ніж просто передати знання. У своїй розповіді про вчителя використовуйте добрі слова, ставтесь з повагою до вчительської роботи.



## АДАПТАЦІЯ ДО ШКІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Щоб адаптація до навчання у школі минула успішно, слід пам'ятати про таке:

1. Не можна налаштовуватися на те, що попереду — лише проблеми, передаючи в такий спосіб свої страхи перед школою дитині. Процес звикання до школи може тривати багато часу, тому щоб він був успішним, потрібно дотримуватися трьох вимог: жорсткий режим дня, достатня рухова активність і спокійна доброзичлива обстановка в сім'ї.
2. Не можна обмежувати дитину своєю увагою. За найменшої можливості більше часу проводьте разом: гуляйте, готуйте вечерю, обговорюйте події дня, виконуйте складні завдання тощо. Яка б ситуація не виникла в школі, дитина має бути впевнена, що батьки — її союзники, прихильники, захисники і помічники, у будь-якому разі готові зрозуміти, підтримати, допомогти.



## ЩО БУДЕ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ?

За ствердженнями медиків, у наслідок труднощів у період звикання, перенапруження організму до кінця першої чверті багато першокласників скаржаться на втому, нездужання, головні болі, нервові напруження, порушення сну.

Про що слід пам'ятати?

1. У період адаптації слід бути особливо дбайливими й спробувати знизити психологічне навантаження.
2. Необхідно упорядкувати режим дня. Нічний сон має бути тривалим — не менше ніж 10 годин, денний сон також обов'язковий — 1,5 години.



3. Домашні заняття не мають тривати годинами, а тим більше їх не варто виконувати «за один присід». Бажано робити 10-15-хвилинні перерви для відпочинку після виконання кожного завдання з певного предмета.

4. Якщо дитина фізично ослаблена і має проблеми зі здоров'ям, імовірно, з додатковим навчанням у музичній і художній школі не варто квапитися.

5. Не можна забувати про повноцінне збалансоване харчування.

6. Прогулянки, фізичні вправи, ігри на свіжому повітрі мають бути обов'язковими.

7. Варто уважно ставитися до скарг дитини на нездужання, втому, головний біль, безсоння тощо. Як правило, це об'єктивні показники того, що дитина зазнає труднощів у навчанні.



## ЧИ ЗАЛИШИТЬСЯ ЧАС «НА ДИТИНСТВО»?

Хоча ми й говоримо нашим першокласникам «ти вже дорослий», не можна забувати про те, що насправді вони є і довго ще будуть дітьми, які живуть у світі ігор і дитячих фантазій. Дитина має гратися, у неї має бути вільний час на спілкування з друзями і з іграшками. У цьому і полягає збереження дитинства: чим більше діти граються, тим успішніше вчаться в школі.



Переступаючи поріг, за яким чекає новий шкільний світ, малюк має бути впевненим, що він не залишиться з ним сам на сам. Він має відчувати: його люблять, йому готові допомогти, його готові підтримати в будь-якій ситуації.



*Дякую за увагу!*

