

Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є уважне й лагідне ставлення батьків до дитини, розуміння ними її внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "прикласти" до своєї дитини. Але незважаючи на це, для полегшення процесу адаптації дитини до школи все ж можна дати деякі рекомендації:

- Повірте в унікальність та неповторність Вашої дитини, в те, що вона дитина неповторна, не схожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої Вами життєвої програми і досягнення поставленої Вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.

- Дозвольте дитині бути самою собою, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини.

- Не соромтеся демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.

- Не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.

- Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.

- Пильнуйте, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.

- Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це найбільш ефективний спосіб. У випадку непокори необхідно переконатися, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що зазвичай достатньо ефективно. І лише у випадку, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання, яке повинне відповідати вчинку, крім того, дитина має розуміти, за що її покарали. Важливо пам'ятати, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками міра.

Пам'ятайте:

- Покарання – це моральний замах на здоров'я дитини - фізичне і психічне.

- Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого.

- Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.

- Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінку перегорнуто. Про старі гріхи - ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

- Хоч би що трапилось, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

- Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.

- Не забувайте: ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчитеся краще розуміти одне одного.

- Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитися вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує на осуд, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Таке трапляється, коли дитина хвороблива, тоді, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюючи в неї "навчальну фобію". У дитини виникає невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Дуже важливо піклуватись про створення для дитини ситуації з гарантованим успіхом. Можливо, це потребуватиме від батьків певної зміни вимог до дитини, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що **успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах** як у дитини, так і в батьків.

Лікарі-педіатри відзначають різке зростання в дітей таких захворювань, які раніше були властиві тільки дорослим, що постійно знаходяться у стресових ситуаціях. Те, що є буденним для дорослого, може спричинити стрес у дитини, якщо дорослий не може або не бажає створювати для ще незміцнілого організму спеціального режиму. Сучасна література і практичний досвід психологів указує на велику кількість випадків, коли погіршення і психічного, і фізичного здоров'я дитини пов'язано тільки з тим, що дорослі водять дитину з собою по місцях масового скупчення людей.

Деякі батьки не помічають різниці між собою і дитиною (забуваючи про те, що дитина – це не маленька копія дорослої людини, а маленька людина, яка живе і розвивається у своєму світі і вимірі, за власними законами), придушуючи її зливою інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями. Все це не минає безслідно – у дитини з'являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень. Якщо в родині негаразди і дитина постійно знаходиться в сфері спілкування батьків, тобто активно залучається як активний співучасник їхніх сварок, у дитини можуть з'явитися невротичні симптоми та інші порушення психічного і фізичного розвитку, які будуть блокувати розвиток у дитини її таланту.

Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. Якщо дитина не готова до цієї зміни, школа для неї перетворюється на пекло і малий школяр поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.