

# 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 всюдозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтеся установлених заборон і дозволів.

Не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтеся 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 відкрити 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, навчитися 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.

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.