

Поради батькам щодо підтримки дитини в період адаптації до школи

Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є добре ставлення батьків до дітей, розуміння їхнього 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 не дивлячись на це, можна дати деякі рекомендації з полегшення процесу адаптації дітей до школи:

- повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те що Ваша дитина – єдина у своєму роді, несхожа 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, зі своїми недоліками, слабкостями та позитивними якостями. Приймайте її такою, якою вона є. Спирайтесь на сильні сторони дитини;
- не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин;
- в якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження;
- намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на всюдозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише самі основні на Ваш погляд) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь встановлених заборон і дозволів;
- не поспішайте звертатись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це найефективніший спосіб давати їй інструкції. У випадку непокори, батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можливо використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно, якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків.

Пам'ятайте: ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри Ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчите краще розуміти один одного.

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

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, заслуговує осудження, бо стає джерелом виникнення особливого способу

самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до імпульсивних дій та афектів.

Дуже важливо піклуватись про те, щоб створити дитині ситуацію з гарантованим успіхом. Можливо, це буде вимагати від батьків деякої 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.