

УВАГА, ДОРΟΣЛІ!

Якщо ви хочете зашкодити своїй дитині, не читайте цього тексту.

Книга, яку ви тримаєте в руках, — це своєрідна інструкція для виходу зі складних ситуацій. Ваше завдання — допомогти дитині. Допомогти — означає підказати, підтримати, поговорити. А не зробити ЗА дитину, піти «розібратися», покарати, накричати. І це не так просто, як здається на перший погляд.

У книзі ви знайдете ситуації, у яких може опинитись будь-який першокласник або дитина, яка змінила школу. Ми, дорослі, вже забули, як багато «труднощів і небезпек» чекає там на дитину. Сором'язливому малюкові важко подружитися з однокласниками. Непосидькові непросто висидіти урок. Будь-яка дитина може розгубитися, якщо з нею трапиться щось непередбачене (відірветься гудзик, зникне куртка або портфель тощо). У цій книзі ви знайдете способи розв'язання кожної подібної ситуації з підказками як для дітей, так і для дорослих.

ЯК ПРАВИЛЬНО КОРИСТУВАТИСЯ КНИГОЮ?

- Книгу не варто читати всю відразу. Зверніть увагу ось на такий малюнок:



Саме з цими ситуаціями потрібно ознайомити дитину ще до того, як вона піде в перший клас. Це допоможе їй уникнути багатьох проблем у перші дні шкільного життя.

- В усіх інших випадках читати треба той розділ, що відповідає конкретній ситуації, тобто діяти в міру виникнення проблем. Наприклад, дитина поскаржилася, що її кривдять старшокласники. Ось і відкривайте сторінки з аналізом саме такої ситуації.
- Спочатку прочитайте розділ самі. Потім обговоріть ситуацію разом з дитиною, користуючись інформаційними картинками і текстом.
- У кінці кожного розділу є рекомендації для батьків. Не забудьте прочитати їх «про себе».
- Якщо вас бентежить поведінка дитини (наприклад, ви переводите її до іншої школи, і вона бентежиться через це), прочитайте потрібний розділ самі, зверніть увагу на те, як здійснити профілактику ймовірних проблем.

І ще дещо... Рекомендації і обговорення — це, поза сумнівом, те, що допоможе вам і вашому школяреві. Але найголовніше — це ваша любов, підтримка, віра в дитину, що допоможе впоратися з будь-якими труднощами. Недолюблений малюк завжди почувається слабким. Для того, щоб дитина набула впевненості в собі і внутрішньої сили, вона має бути переконана у вашій любові до неї.

ЯК ВИЗНАЧИТИ, ЩО В ДИТИНИ ВИНИКЛИ ПРОБЛЕМИ В ШКОЛІ?

Не всі дитячі проблеми в школі вимірюються оцінками і зауваженнями в щоденнику. А оскільки більшість сучасних батьків проводять на роботі забагато часу, на спілкування з дитиною залишається навряд чи від півгодини до години на день. І ніколи спокійно поговорити, тому неможливо помітити всі зміни в настрої дитини. Добре, якщо класний керівник, як то кажуть, «тримає руку на пульсі»; якщо контактує з вами і своєчасно зателефонує, повідомить про те, що в дитини проблеми, і долучиться до їх розв'язання. Прекрасно, якщо у вас склалися довірчі стосунки з дитиною, якщо вона ділиться з вами своїми радіощами і прикрощами і вам не доводиться «втягати» з неї, чому вона сьогодні заплакана або сумна. А якщо ні? На що звертати увагу, щоб не проґавити проблему і вчасно «включитися» і допомогти малюкові?

Ви маєте насторожитись, якщо дитина:

- декілька днів поспіль неохоче йде до школи вранці;
- повертається зі школи сумна;
- увечері нічого не розповідає про те, що було в школі;
- часто скаржиться на те, що її кривдить хтось з однокласників;
- говорить, що з нею ніхто не дружить;
- часто свариться з однолітками;
- плаче без видимої причини;
- боїться вчителя;
- розповідає про те, що хтось з однокласників її б'є;
- не любить якогось конкретного уроку;
- просить перевести її до іншого класу або навіть школи;
- поводить дивно, не так, як завжди;
- стала потайною;
- здається роздратованою;
- занадто засмучується через оцінки;
- панікує перед контрольними роботами.

Пам'ятайте про те, що школа — це не лише місце, де навчають різних наук, а ще й місце, де спілкуються. Тому проблеми в дитини можуть бути ніяк не пов'язані з оцінками.

Будьте другом своїй дитині. Розмовляйте з нею відверто. Нехай малюк відчуває вашу підтримку. Нехай набирається сил і вчиться вибирати правильну поведінку в кожен момент свого шкільного життя.

Так, шкільних проблем виникає чимало, і не лише в першому класі. Але поступово, і з вашою допомогою, і самостійно, дитина вчиться розв'язувати їх. Це і називається дорослішанням!





ЯКЩО ТИ БОЇШСЯ ЙТИ ДО ШКОЛИ



Вова йде до школи вперше. Звичайно, мама розповідала йому, що ця школа чудова, що вона розташована поряд з їхнім будинком і що тепер у Вови будуть нові друзі. Але Вова чомусь хвилюється і не дуже хоче йти в клас.

- А раптом мене кривдитимуть? — говорить він мамі.
- Ну, ти ж умієш за себе постояти! — заперечує мама.
- А раптом у мене не буде друзів? Раптом ніхто зі мною не подружиться? — побоюється Вова.

НЕ БІЙСЯ



Вова все-таки прийшов до школи цього дня. Але він дуже соромився і боявся, що хтось з однокласників скаже йому щось прикре. Тому він ні з ким не познайомився.

ПОЗНАЙОМСЯ З ДІТЬМИ

Не соромся знайомитися з новими однокласниками. Можливо, ти не запам'ятаєш відразу всі імена. Але з часом ти знатимеш кожного. Будь доброзичливим, посміхайся. Розкажи про себе, розпитай дітей про те, які вони мають захоплення, що роблять разом (гуляють, грають у футбол тощо).



З'ЯСУЙ ПРАВИЛА, ВСТАНОВЛЕНІ В КЛАСІ, У ШКОЛІ



Поговори з учителькою. Розпитай про те, які правила панують у школі (чи потрібне змінне взуття, коли закінчуються уроки, як зазвичай вітають іменинників тощо). Так тобі буде легше звикнути до нової школи.

НЕ НАПАДАЙ



Вові здалося, що хлопчик за сусідньою партою подивився на нього глузливо і щось сказав. Вова обернувся і стукнув свого нового однокласника.

На жаль, якщо ти розпочнеш своє знайомство з бійки, тобі доведеться несолодко. Діти боятимуться дружити з тобою, і тобі треба буде довго налагоджувати стосунки з ними.

НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Ваша дитина раніше вже ходила до школи разом з вами, щоб записатися, а тепер їй належить піти туди самій, що, звичайно, дуже хвилююче. Першокласник ще не знає, яких дітей там зустрине, і не знайомий з учителями. Йому доведеться вітатися, називати своє ім'я і прізвище, запам'ятати багато нових імен і ознайомитись зі шкільними правилами.

■ ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА?

Звичайно, дитина дуже хвилюється. Адже в школі для неї все нове і незвичне. Причому в замкнених, сором'язливих дітей хвилювання не завжди явно помітне. Переживання пов'язані зі змінами, яких дитина чекає, але поки що не розуміє, з невпевненістю в собі, а ще — зі страхом не виправдати батьківських сподівань.

■ ПРОФІЛАКТИКА

Щоб дитині було легше адаптуватися до нової школи або школи взагалі, постарайтеся відвідати її заздалегідь, ще до того, як дитина почне в ній навчатися.

Пройдіть по школі разом, щоб дитина могла трохи звикнути. Познайомтеся з учителями, класним керівником.

Поговоріть з дитиною, щоб зрозуміти, що її тривожить, чого вона побоюється.

У перший шкільний день дайте дитині можливість бути в школі стільки, скільки їй захочеться. Не залишайте поки що в групі подовженого дня.

■ ДОПОМОГА

Якщо дитина побоюється йти до школи, постарайтеся вселити в неї впевненість, розкажіть про школу щось цікаве, позитивне. Якщо школяр, повертаючись додому, розповідає про те, що діти не хочуть з ним дружити, учіть його спілкуватися з дітьми відкрито, доброзичливо. Запевніть у тому, що завжди підтримаєте його у складній ситуації, що ви вірите в нього і знаєте, що все буде добре.

Якщо дитина має друзів у дворі або в школі, у якій навчалася раніше, давайте їй можливість спілкуватися з ними, щоб полегшити процес переходу.

Щовечора запитуйте дитину, як минув шкільний день, що було нового і цікавого.



ЯКЩО ТИ НЕ МОЖЕШ ЗНАЙТИ СВІЙ КЛАС (ІДАЛЬНЮ, ТУАЛЕТ, СПОРТИВНУ ЗАЛУ)



Сергій пішов до першого класу місяць тому. Але, походивши три дні, захворів, і його не було в школі майже три тижні. Коли він знову прийшов на уроки, його однокласники навіть забули, що вже познайомилися з ним. А Сергійко погано пам'ятав те, що вчителька розповідала всім у перші дні — як пройти до їдальні, спортивної зали, роздягальні, де знаходиться туалет і медпункт.

НЕ ПЛАЧ

У якийсь момент може здатися, що всі двері в школі однакові і один поверх схожий на інший. Якщо ти ще не знаєш букв, то не можеш прочитати, що написано на табличках, прикріплених до дверей. Та не слід засмучуватись через це і тим більше плакати.



ЙДИ НА ЕКСКУРСІЮ

Сергійко вирішив пройти по школі, щоб запам'ятати, що де знаходиться. Коли закінчилися уроки, він пішов по коридорах, роздивляючись двері і читаючи таблички на них.



ЗВЕРНИСЬ ДО ВЧИТЕЛЯ

Учитель теж може провести тебе шкільними коридорами і показати, як пройти до тих місць, які можуть знадобитися. Запитати і з'ясувати не соромно, а правильно. Роби це ввічливо.



ЗАПИТАЙ У ДРУЗІВ

Більше спілкуйся з однокласниками і учнями з інших класів. Кожен з них охоче підкаже тобі потрібний кабінет.

— Покажи мені, будь ласка, як пройти до їдальні! — так можна звернутися до когось з дітей.



НОТАТКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Раніше ваша дитина відвідувала садок або перебувала вдома. Тепер настав час піти до школи. Вона набагато більша за садок, у ній багато кабінетів та інших приміщень. Ніхто не може запам'ятати все відразу, і дитині для цього теж потрібен час.

■ ЩО ВІДЧУВАЄ ДИТИНА?

Головне почуття, яке охоплює дитину в такій ситуації, — розгубленість. Адже раніше малюк сподівався на мамину чи татову допомогу, а тепер йому самому доведеться розв'язувати ситуацію. Розгубленість можуть змінити страх, образа і почуття самотності.

■ ПРОФІЛАКТИКА

Найкраще першого разу прийти до школи разом з дитиною, походити по коридорах, прочитати їй таблички на дверях. Так дитині легше буде ходити по школі під час навчання.

Заспокойте дитину, поговоріть з нею про те, що абсолютно нормально не відразу вивчити розташування класу та інших приміщень. Постарайтеся разом визначити якісь деталі, що запам'ятовуються, за якими дитині легше буде орієнтуватися.

■ ДОПОМОГА

Якщо дитина засмучується через те, що поки що ходить по школі «наосліп», пограйте з нею в гру. Розпитайте, на якому поверсі розташований клас, їдальня, туалет; скільки кроків від сходів до входу тощо. Гра допоможе дитині розслабитися і прискорить запам'ятовування.



ЯКЩО ТИ СОРОМИШСЯ ЗНАЙОМИТИСЬ

Сьогодні Ліза пішла в перший клас. Проводжаючи дочку до школи, мама запитала:

— Чому ти така сумна? Адже сьогодні такий чудовий день!

— Я нікого не знаю в школі, — сказала Ліза, — краще я б повернулася до дитячого садка.

— Нічого страшного, — заспокоїла її мама. — Ти познайомишся з іншими дітьми, і в тебе з'явиться багато нових друзів і подруг.

І ось Ліза прийшла в новий клас. Дзвоник ще не пролунав. Першокласники весело грали на шкільному подвір'ї. А Ліза стояла поряд з учителькою і дуже соромилася підійти до дітей, щоб познайомитись.

УСМІХАЙСЯ

Коли людина усміхається, тим, хто її оточує, набагато легше підійти до неї і познайомитись. Твоє обличчя не має бути похмурим і недобррозичливим. Навпаки, приходячи до школи, намагайся бути привітним, усміхненим, товариським.



ПОЗНАЙОМСЯ

Не варто соромитись. Підійди до дітей, коли вони закінчать гру. Ти можеш з ними привітатись і познайомитись.



НЕ ПЛАЧ

Немає приводу для сліз. Адже в школі немає нічого страшного або небезпечного. Просто діти зараз захоплені грою. Та коли вони тебе помітять, хтось із них обов'язково захоче з тобою познайомитись і напевно підійде до тебе.



ПОЗНАЙОМСЯ ІЗ СУСІДКОЮ (СУСІДОМ) ПО ПАРТІ

Якщо ти соромишся знайомитися з усіма відразу, познайомся зі своїм сусідом або сусідкою по парті. А вже потім ти познайомишся з іншими однокласниками.

