

Тернопільська обласна бібліотека для дітей

*Ресурсний інформаційно-освітній центр
«Поглянь у майбутнє»*

«Батьківська академія»

Психологічна готовність дитини до...



Тернопіль, 2015

ЯК ПЕРЕСТАТИ БОЯТИСЬ «БІЛОГО ХАЛАТУ»



ГРА. Після першого року життя потрібно грати "в лікарню". Притому важливо, щоб у цій грі лікарем була сама дитина, а тато, чи мама повинні виконувати роль хворого "на всю котушку" і питати: "Лікарю, що зі мною? А як мені треба лікуватися?". Так дитина відчує важливість – і свою, і лікарських справ. Наприкінці гри навіть можна понити, але потім обов'язково перевести все на жарт і подякувати за лікування.

МУЛЬТИКИ. Після двох років можна включати малюкові мультфільми, в яких добрий лікар лікує хворих. Так лікар запам'ятається як рятувальник, а не нічна страшилка.

КАЗКИ. Якщо страх білого халата вже прийшов, покличете на допомогу казкових героїв. Якщо дитина не хоче пити несмачні ліки, можна розповісти казку про пташку, яка для того, щоб навчитися літати, повинна була з'їсти гірку ягідку. Таким чином, використовуючи чужий (в даному випадку пташиний) досвід, ми допомагаємо дитині зрозуміти необхідність лікування.

МАМИН СТРАХ. Якщо мама боїться лікарів і не любить лікуватися, безглуздо очікувати, що дитина сміливо переступить поріг лікарні, тому перед тим, як вчити дитину "не боятися", мамі потрібно побороти власний страх.

НАГОРОДА ЗА ВІДВАГУ. У приватних лабораторіях за мужньо зданий аналіз обдаровують цукерками, медалями та грамотами, тому діти йдуть туди охоче. Однак якщо можливості здати аналізи у приватній клініці немає, слід придумати нагороду дитині "від мами",

яку вона отримає після того, як справу буде зроблено. Щоб не надавати надважливості такому простому процесу, як здача аналізів або огляд лікаря, не обіцяйте велосипед або планшет – придумайте просту дрібничку.

ФРАЗИ. Налаштовуючи дитину на візит до лікаря, ніколи не кажіть: "Тобі там не буде страшно і не буде боляче". Пам'ятайте: частку "не" стривожений невідомістю мозок не чує, і малюк сприймає цю розмову як страшилку. Краще розповісти, як там буде класно і корисно (але тільки правдиві факти), і після цього ви зможете піти в кафе. Таким чином акцент з лякаючої події зміститься на приємний і буде ясно, що життя після відвідування лікаря триває.

НА КОЛІНАХ. Важливий для малюка і контакт з мамою, тому по можливості тримайте дитину на руках або за руку, розповідайте щось присмне.



ЩОБ САДОЧОК СТАВ УЛЮБЛЕНИМ

1. В присутності дитини завжди відзивайтеся позитивно про вихователів та садочок. Навіть тоді, коли вам щось не сподобалось.

Розмовляйте про це не тільки з малюком, розкажіть кому-небудь в його присутності, в який хороший садок тепер ходить малюк і які чудові вихователі там працюють.

2. Не змінюйте режим дня у вихідні дні.

3. Не перевантажуйте малюка в період адаптації. У нього в житті зараз стільки змін, і зайве напруження нервової системи йому не потрібні.

4. Намагайтеся створити дома спокійну атмосферу. Частіше обіймайте малюка, пестить по голівці, кажіть ласкаві слова. Відмічайте його успіхи, покращення у поведінці. Більше хваліть, аніж сваріть. Малюку зараз так необхідна ваша підтримка!

5. Будьте більш терплячі до його капризів. Вони виникають через перевантаження нервової системи. Обійміть дитину, допоможіть їй заспокоїтися і переключіть на іншу діяльність (гру).
6. Дайте в садочок улюблену м'яку іграшку малюка. Притискуючи до себе щось м'якеньке, що є часткою домівки, дитині буде спокійніше.
7. Придумайте свою казочку про те, як маленьке ведмежатко вперше пішло до садочка, і як йому було лячно та незатишно, і як він потім подружився з дітками і вихователями. «Програйте» цю казку з іграшками. І у казочці, і у грі ключовим моментом є повернення мами за малюком. Тому ні в якому разі не переривайте розповідь, поки не настане цей момент. Головне, аби малюк зрозумів – мама обов'язково за ним повернеться.
8. Запам'ятайте правило: спокійна мама – спокійний малюк. Тому збираючись зранку до дитячого садка, розмовляйте з дитиною не дуже голосним, впевненим голосом, озвучуючи все, що робите.
9. Нехай малюка відводить той з батьків, чи родичів, з яким йому легше розлучитись. Обов'язково скажіть, що ви прийдете і означте коли саме (після прогулянки, чи після обіду, чи після того, як він поспить). Малюку легше знати, що мама прийде після якоїсь події, аніж чекати кожну хвилину. Обов'язково виконуйте свої обіцянки!
10. Придумайте свій ритуал прощання (наприклад, поцілувати, помахати рукою, сказати «па-па»).

Пам'ятайте:

1. Не можна наказувати або сердитися на малюка за те, що він плаче при розлученні. Він має право на таку реакцію. Краще ще раз скажіть, що ви його дуже любите і обов'язково за ним прийдете.
2. Уникайте розмов про сльози малюка в його присутності. Діти відчують занепокоєність мами, і це ще більше посилює дитячу тривогу.
3. Не можна лякати дитячим садком («Будеш погано себе вести – відведу до дитсадка!») Місце, яким лякають, ніколи не стане ані улюбленим, ані безпечним.
4. Не можна обманювати дитину, кажучи, що ви прийдете дуже скоро, якщо малюку, наприклад, належить залишитися у садочку на півдня чи повний день. Нехай краще він знає, що мама прийде не скоро, ніж буде чекати цілий день і може втратити довіру до самої рідної людини.

ПЕРШИЙ РАЗ У ПЕРШИЙ КЛАС

1. Частіше розмовляйте у присутності дитини про школу, шкільне життя. Спрямовуйте дитину на серйозне ставлення до навчання.
2. Не приховуйте труднощів, які чекають малюка у школі, але формуйте у нього впевненість у їх подоланні.
3. Частіше звертайте увагу дитини на її зовнішній вигляд, хороші вчинки школярів.
4. Навчіть сина чи дочку найпростіших навичок самообслуговування (вмиватися, чистити зуби, одягатися, доглядати одяг, акуратно їсти).
5. Привчіть дитину лягати спати та вставати у певний час (лягати спати не пізніше дев'ятій годині вечора, вставати о сьомій годині ранку).
6. Заохочуйте малюка до малювання кольоровими олівцями, письма ручкою (написання паличок, кружечків, квадратиків).
7. прищеплюйте дитині дбайливе ставлення до книжок, олівців, зошитів, фломастерів. Навчіть їх правильно гортати сторінки.
8. Не стримуйте інтерес до навчання, заохочуйте малюка до набуття знань, обміну враженнями від почутого, побаченого.
9. У будь – якій конфліктній ситуації не принижуйте гідності дитини, прагніть заохотити її до самовдосконалення.
10. Завжди прагніть підтримувати вихователя, вчителя, не критикуйте його в присутності дитини.





Щоб Ваші зусилля по підготовці дитини до школи були ефективними, скористайтеся наступними порадами

- 1.** Не допускайте, щоб дитина нудьгувала під час занять. Інтерес — найкраща з мотивацій, якщо дитині весело вчитися, вона вчиться краще.
- 2.** Повторюйте вправи. Якщо якась вправа не виходить, зробіть перерву, поверніться до неї пізніше або запропонуйте дитині легший варіант. Не забувайте: розвиток розумових здібностей дитини формується часом і практикою.
- 3.** Не проявляйте зайвої тривоги з приводу недостатніх успіхів дитини.
- 4.** Будьте терплячі, не ставте перед дитиною завдання, які перевищують його інтелектуальні можливості.
- 5.** У заняттях з дитиною потрібна міра. Не змушуйте дитину виконувати завдання, якщо вона крутиться, втомилася, засмучена; займіться чимось іншим. Постарайтеся визначити межі витривалості дитини і збільшуйте тривалість занять щоразу на дуже невеликий час. Дайте дитині можливість іноді займатися тією справою, яка їй подобається.
- 6.** Діти дошкільного віку погано сприймають одноманітні, монотонні заняття. Тому при проведенні занять краще вибирати ігрову форму.
- 7.** Розвивайте у дитини навички спілкування: навчіть дитину дружити з однолітками, ділити з ними успіхи та невдачі. Все це їй стане в нагоді в соціально складній атмосфері школи.
- 8.** Уникайте несхвальної оцінки, знаходьте слова підтримки, частіше хваліть дитину за її терпіння, наполегливість. Ніколи не підкреслюйте її слабкості в порівнянні з іншими дітьми. Формуйте у неї впевненість у своїх силах.

А найголовніше, намагайтесь не сприймати заняття з дитиною як важку працю, радійте і отримуйте задоволення від процесу спілкування. Пам'ятайте, що у вас з'явилася прекрасна можливість подружитися з дитиною.



Дуже корисним, на наш погляд, є поради «Діти вчаться тому, чого їх навчають» відомих американських психологів Нота Доброті й Харіуса Рейчел, який містить у собі квінтесенцію виховання:

Якщо діти живуть у критиці, вони вчаться осуджувати.

Якщо діти живуть у ворожості, вони вчаться битись.

Якщо діти живуть зі страхом, вони вчаться боятись.

Якщо діти живуть у жалості, вони вчаться жаліти себе.

Якщо діти живуть з насмішками, вони вчаться бути нерішучими.

Якщо діти живуть із заздрістю, вони вчаться зневірі.

Якщо діти живуть зі стидом, вони вчаться відчувати себе винними.

Якщо діти живуть із заохоченням, вони вчаться довірі.

Якщо діти живуть у терпимості, вони вчаться терпінню.

Якщо діти живуть із похвалою, вони вчаться бути вдячними.

Якщо діти живуть з визнанням, вони вчаться любити.

Якщо діти живуть зі схваленням, вони вчаться любити себе.

Якщо діти живуть з розумінням, вони вчаться цілеспрямованості.

Якщо дітей учать ділитись, вони вчаться бути щедрими.

Якщо діти живуть у чесності, вони вчаться бути правдивими.

Якщо діти живуть у справедливості, вони вчаться бути справедливими.

Якщо діти живуть у добрі та ввічливості, вони вчаться поважати.

Якщо діти живуть у безпеці, вони вчаться вірити в себе й довіряти іншим.

Якщо діти живуть у приязні, вони вчаться розуміти, що наш світ прекрасний.

**Отже, успіхів вам і більше віри в себе та
можливості своєї дитини!**

