

An illustration of five children interacting with a large, open book. The book is the central focus, with two large orange rectangular boxes on its pages. The left box contains the text 'Перший раз у перший клас' and the right box contains 'Шляхи батьківської підтримки'. A boy in a blue shirt is peeking from the top edge of the book. A boy in a green shirt and a girl in a red shirt are on the left side, looking into the book. A boy in an orange shirt is on the right side, holding the book's edge. A girl in a yellow dress is at the bottom right, looking up at the book. The background is a light orange color with a faint watermark.

**Перший
раз у
перший
клас**

**Шляхи
батьківської
підтримки**



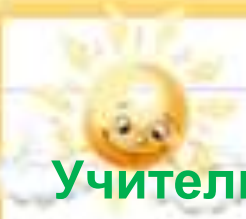
Перший раз у перший клас — це стрес.
І саме від батьків залежить, як швидко
і з якими емоціями син або донька
сприйме свій новий статус школяра.
Батьки мають розуміти: їхня
підтримка та увага конче необхідні
дитині у вересні, жовтні і листопаді
найбільше





Щоб пришвидшити процес адаптації, варто обговорити з дитиною, чим саме відрізняється школа від садочка. «Школяр — це інший статус для дитини». Поясніть: «Ти подорослішав і тепер ти в статусі школяра. Це дуже круто! Тебе навчатимуть писати і читати, тому потрібно буде трохи довше сидіти за партою, проте це не на цілий день! І вже з обіду ти матимеш вільний час для інших улюблених справ». Поясніть, що в самій школі дітки менше граються, зате навчаються лише пів дня.





Учитель — найкращий помічник

Дитині, яка щойно змінила свій статус на школяра, варто пояснити, що вчитель завжди допоможе.

Тому не потрібно соромитися ставити йому запитання.

З будь-якого питання, яке турбує, можна звертатися до вчителя: щодо роботи чи туалету, коли не зрозумів, куди піти, коли холодно чи хочеш пити — перепитай учителя, він завжди допоможе тобі, однак потрібно буде почекати.

Дитина має розуміти, що вчитель — один на клас, а дітей багато. Тому задовольнити одночасно всіх він не може. Потрібно трішки зачекати своєї черги. Але важливо поселити в голові дитини думку, що з будь-якого приводу вона має звернутися саме до вчителя.



Важливість довірливих стосунків

Найважливіше в цей час — закріпити довірливі стосунки між дитиною та батьками. Це означає, що кожного дня дитина та батьки мають поговорити про те, як минув день у школі.

Важливо: ця розмова не повинна мати вигляд допиту чи тотального контролю — запитання варто ставити зі спокійною інтонацією з нотками цікавості






1. Чи було щось, що тебе сьогодні засмутило?
2. Чи було щось, що спочатку здавалося складним, але тобі все ж вдалося це зробити? Розкажи, як це було.
3. Кому б ти хотів подякувати за сьогоднішній день? Чому?
4. Чи просив ти сьогодні когось по допомогу?
5. Якщо б ти міг сьогодні щось змінити, що б це було?
6. Що тебе сьогодні розсмішило?
7. Що тебе сьогодні обурило?
8. Чи було сьогодні щось, що ти спробував вперше?
9. За що ти відчуваєш сьогодні найбільшу гордість?
10. Мені так подобається, як ти будуєш башти/малюєш веселку! Можеш мене навчити, коли ми будемо вдома?

Ми можемо ставити 1-2 питання за вечір, аби не перетворювати наш діалог на допит. Якщо наша дитина не налаштована на розмову, ми завжди можемо її просто обійняти або поцікавитися, у що б вона хотіла пограти сьогодні.





Якщо хочете виростити хороших дітей, витрачайте на них в два рази менше грошей і в два рази більше часу.



Під час цієї розмови ми в жодному разі не засуджуємо дитину за її почуття чи страхи. Дорослим варто більше слухати, ніж говорити — використати техніку активного слухання. Батькам слід почути дитину й вибудувати зворотний зв'язок. Якщо дитина, наприклад, прийшла і сказала, що їй було страшно, не потрібно радити їй що робити. А тим паче казати щось на кшталт: «Та ти чого, це ж зовсім не страшно!» Просто поставте їй більше уточнювальних запитань. Спочатку поверніть емоцію дитини, скажіть: «Я розумію, тобі було страшно», а далі ставте уточнювальні запитання: «Як гадаєш, чому це сталося?», «А як ти думаєш, як можна вирішити ситуацію, що склалася?» Не давайте дитині готових рішень, не пропонуйте порад, адже вона має навчитися вирішувати самотійно.



ОДИН ІЗ БАГАТЬОХ ДНІВ

Поглянь, мамо! — вигукнула семирічна Марта.

— Зараз, зараз! — автоматично вимовила знервована жінка за кермом, маючи на голові купу справ, що іще очікували на неї вдома.

Потім була вечеря, перегляд телепрограм, купання, телефонні розмови, аж пришов час, коли треба було вкладатись спати.

— Марто, вже час іти в ліжечко!

Дівчинка побігла східцями вгору. Мама вже падала від втоми, та цілуючи її, усе ж знайшла в собі сили, щоб помолитися разом з донечкою. Поправила ковдру.

— Мамусю, забула дати тобі одну річ!

— Даси вранці, — відповіла мама.

Дівчинка невдоволено насупилась.

— Але ж вранці в тебе знову не буде часу!—запротестувала.

— Знайду час, не хвилюйся, — відказала мати, обережно обороняючись.

— Добраніч! — додала й рішуче зачинила двері.

П
Р
И
Т
Ч
А





Та все ж не змогла забути сумних очей дитини. Тихесенько повернулась в кімнату до дівчинки. У маленькій дитячій ручці помітила затиснені клаптики паперу. Наблизилась й обережно розтулила долоньку. Дівчинка подерла на дрібненькі шматки велике червоне серце із написаним на ньому віршем, що мав назву: “Чому я люблю свою маму”. Жінка старанно збрала всі клаптики й, наче з дитячої складанки, спробувала скласти пошматований листок паперу. Врешті змогла прочитати, що написала Марта:

“Чому я люблю свою маму”

Навіть як багато працюєш

І мусиш вирішити тисячу справ,

Завжди знаходиш час

Побавитись зі мною.

Люблю тебе, мамо, бо я –

Найважливіша частина Твого дня!

Ці слова глибоко зворушили жінку. За десять хвилин вона знову зайшла в кімнату дівчинки, тримаючи срібну тацю з двома чашками шоколаду і двома шматками торта. Лагідно погладила пухкеньку щічку Марти.

— Що трапилось? — запитала дівчинка, здивована нічними відвідинами.

— Це для тебе, бо ти — найважливіша частина мого дня!



Дівчинка посміхнулася і, трохи надпивши з горнятка, знову заснула.
А хто є найважливішою частиною твого дня?



ЯКЩО ВАМ ВАЖЛИВА ВАША ДИТИНА



ПРАВИЛО 3-х ХВИЛИН

Виявляється, є таке важливе правило – правило «перших трьох хвилин». Коли батьки в сім'ї починають виконувати це правило, то помічають, що воно дуже багато змінює в стосунках на краще.

Правило «перших трьох хвилин» полягає в тому, щоб завжди зустрічати дитину з такою величезною радістю, як ніби зустрічаєте друга, якого не бачили вже багато, багато років. І не важливо, ви повернулися з магазину, в який вибігали за хлібом, прийшли додому з роботи чи повернулися з відрядження.

Як правило, все, чим з вами хоче поділитися дитина, вона «видає» в перші хвилини зустрічі, саме в цьому і полягає важливість не втратити цей час.





Ви відразу помітите тих батьків, які інтуїтивно виконують правило «перших трьох хвилин». Наприклад, забираючи дитину зі школи, вони завжди присідають на рівень її очей, обіймають при зустрічі і кажуть, як сильно за ними скучили. У той час як інші батьки просто беруть дитину за руку, кажуть «пішли», розмовляючи при цьому по телефону.

Приходячи з роботи, відразу звертайте всю увагу на дитину. Роззувайтесь і біжіть до дитини. У вас є кілька хвилин для того, щоб сісти поруч з нею, розпитати про її день і уважно вислухати все, чим вона хоче поділитися. Потім вже підете займатися побутовими справами і дивитися новини. Якщо ви таким чином не звернете увагу на дитину, то вона буде ходити за вами весь вечір, вимагаючи спілкування, уваги, любові.





Важлива не кількість часу, а емоційна близькість

Іноді кілька хвилин душевної бесіди означають для дитини набагато більше, ніж цілий день, проведений разом з вами, якщо думками в цей час ви були в іншому місці. Те, що ми весь час поспішаємо і стурбовані, точно не зробить наших дітей щасливими, навіть якщо ми вважаємо, що робимо це заради них і їхнього добробуту.





Для батьків і дітей вислів «час разом» має різне значення

Для дорослих достатньо, щоб діти просто перебували поруч з ними, коли вони роблять щось вдома або йдуть в магазин. А ось для дітей поняття «час разом» – це дивитися у очі, коли батьки сідають поруч, відкладають мобільні телефони, виключають думки про сотні своїх проблем і зовсім не відволікаються на сторонні справи. Дитина ніколи не довіриться, якщо відчуває, що в пріоритеті у батьків в момент спілкування є щось важливіше, ніж вона.

Звичайно, не завжди у батьків є час на спільну гру з дітьми, але в такі хвилини робіть тільки те, що хоче дитина. Не треба пропонувати їй ваші варіанти вільного часу. Час швидкоплинний, і ви не встигнете отямитися, як ваші сини і дочки подорослішають, тому не гайте часу і починайте будувати довірливі стосунки з ними вже зараз.



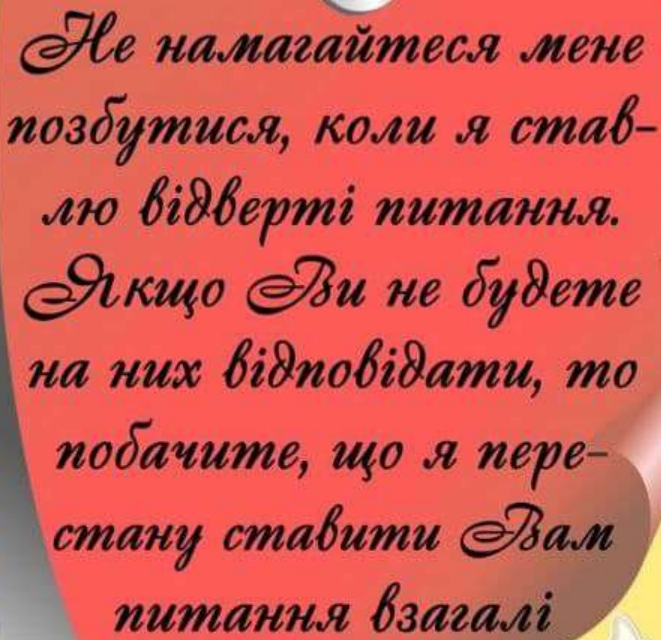


шляхи до серця дитини, які допоможуть стати впевненими і успішними дорослими

Кожна дитина потребує батьківської любові. І батьки повинні навчитися виявляти свою любов до неї. Спілкуючись з дітьми, батьки насамперед мають частіше нагадувати собі таке:

- Перед вами – діти.
- Вони поводять себе як діти.
- Буває, що їх поведінка нервує батьків.
- Якщо я виконаю свої батьківські обов'язки і любитиму дітей, не зважаючи на їхні провини, вони виправляться, коли подорослішають.
- Якщо я люблю їх не зважаючи ні на що, вони відчуватимуть впевненість у собі і мою підтримку.





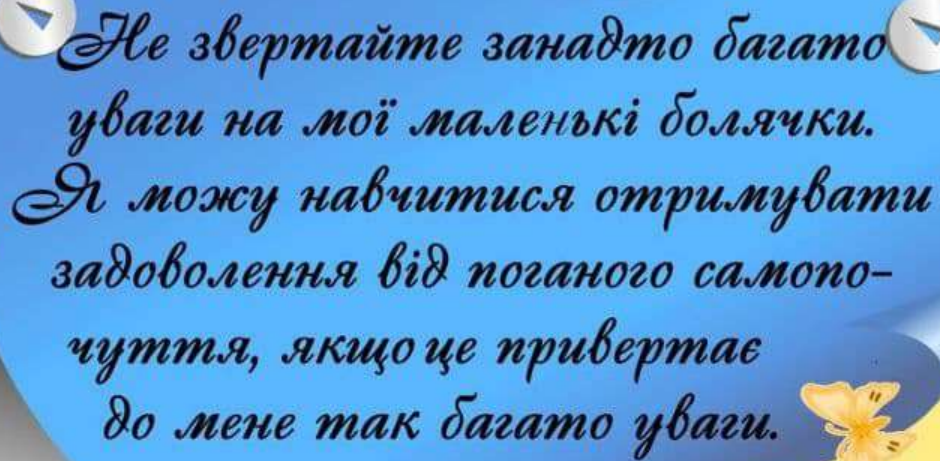
Не намагайтеся мене позбутися, коли я ставлю відверті питання. Якщо Ви не будете на них відповідати, то побачите, що я перестану ставити Вам питання взагалі



Не вимагайте від мене пояснень, чому я це зробив. Я іноді сам не знаю, чому так роблю.



Не балуйте мене. Ви мене цим псуєте. Я дуже добре знаю, що необов'язково надавати мені все, що я вимагаю. Я просто випробувую Вас.



Не звертайте занадто багато уваги на мої маленькі болячки. Я можу навчитися отримувати задоволення від поганого самопочуття, якщо це повертає до мене так багато уваги.



Не робіть для мене і за мене те, що я в змозі зробити за себе сам. Я можу потім продовжувати використовувати Вас як прислугу.



