

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСІВ

1. Намагайтесь створити умови, які полегшують навчання дитини:

- побутові (повноцінне харчування, режим, спокійний сон, затишна атмосфера, зручне місце для занять тощо);
- емоційні (демонструйте віру в можливості дитини, не втрачайте надії на успіх, радійте найменшим досягненням, чекаючи на успіх, виявляйте любов і терпіння, не ображайте її у разі невдачі тощо);
- культурні (забезпечте дитину довідниками, словниками, посібниками, атласами, книгами зі шкільної програми, дисками; використовуйте Інтернет для навчальних занять, разом дивіться навчально-пізнавальні програми по телевізору, обговорюйте побачене тощо).

2. Слухайте свою дитину: нехай вона переказує те, що треба заучувати, запам'ятувати, періодично диктуйте тексти для записування, перевіряйте знання за питаннями підручника і т. ін.

3. Регулярно знайомтесь з розкладом уроків, факультативів, гуртків, додаткових занять для контролю і надання можливої допомоги.

4. Діліться з дітьми знаннями з галузі, в якій ви маєте успіх.

5. Пам'ятайте, що в центрі уваги батьків має бути не оцінка, а знання, навіть якщо сьогодні ними скористатися неможливо. Тому думайте про майбутнє й пояснюйте дітям, де коли ці знання стануть у нагоді.

6. Не залишайте без уваги вільний час дитини. Не порівнюйте її успіхи з успіхами інших, краще порівняйте її із собою – це дає надію.

7. У середніх класах підлітки можуть виконувати домашні завдання спільно: це підвищує відповідальність, адже завдання виконують не тільки для себе, але і для інших. Наберіться терпіння, коли діти займаються навіть по телефону: уточнюють, обговорюють, сперечаються.

8. Намагаючись пояснити різні способи виконання завдання, не відмовляйтесь від свого рішення. Це стимулює активність школяра.

9. Давайте відчути дитині, що любите її незалежно від успішності, помічаєте пізнавальну активність навіть за окремими результатами.

10. Пам'ятайте, що, за науково-обґрунтованими нормами, над виконанням всіх домашніх завдань учні п'ятих – шостих класів повинні працювати до 2,5 годин, сьомих-восьмих – до 3 годин, восьмих-дев'ятих – до 4 годин. Порівняйте, наскільки близькі ці норми до кількості годин, які витрачає ваша дитина на домашню роботу. Допомагайте дотримуватися рекомендацій: це важливо для здоров'я, психічної рівноваги та хорошого ставлення дитини до навчання.

11. Створюйте традиції й ритуали, які стимулюватимуть навчальну активність дітей. Використовуйте позитивний досвід ваших батьків і знайомих.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

- Перша умова шкільного успіху п'ятикласника – безумовне прийняття дитини, незважаючи на невдачі, які її вже спіткали або можуть спіткати.
- Обов'язковий прояв батьками інтересу до школи, класу, в якому вчиться дитина, до кожного прожитого нею шкільного дня. Неформальне спілкування зі своєю дитиною після шкільного дня.
- Обов'язкове знайомство з її однокласниками й можливість спілкування дітей після школи.
- Неприпустимість фізичних засобів впливу, залякування, критики на адресу дитини, особливо в присутності інших (членів родини, однолітків).
- Врахування темпераменту дитини в період адаптації до шкільного навчання. Повільні й нетовариські діти набагато довше звикають до класу, швидко втрачають до нього інтерес, якщо відчувають з боку дорослих і однолітків насильство, сарказм і жорстокість.
- Надання дитині самостійності в навчальній роботі й організація обґрунтованого контролю за її навчальною діяльністю.
- Заохочення дитини, і не тільки за успіхами у навчанні. Моральне стимулювання досягнень дитини.
- Розвиток самоконтролю, самооцінки й самодостатності дитини. Відомий педагог і психолог Симон Соловейчик в одній зі своїх книг опублікував правила, які допоможуть батькам підготувати дитину до самостійного життя серед однолітків у школі під час адаптаційного періоду. Батькам необхідно пояснити ці правила дитині та з їхньою допомогою готувати дитину до дорослого життя:
 - Не віднімай чужого, а своїм ділися.
 - Попросили – дай, намагаються відняти – захищай.
 - Кличуть грати – іди, не кличуть – запитай дозволу грати разом, це не соромно.
 - Грай чесно, не підводь своїх товаришів.
 - Не дражни нікого, не канюч, не випрошуй нічого. Двічі ні в кого нічого не проси.
 - Будь уважним усюди, де потрібно виявити уважність.
 - Через оцінки не плач, будь гордим.
 - Із вчителями через оцінки не сперечайся й на вчителя за оцінки не ображайся.
 - Намагайся все робити вчасно й думати про гарні результати, вони обов'язково в тебе будуть.
 - Не зводь наклепів і не наговорюй ні на кого.
 - Намагайся бути акуратним.
 - Частіше кажи: давай дружити, давай грати, давай разом підемо додому.
 - Пам'ятай! Ти не кращий за всіх, ти не гірший за всіх!

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ З ПРИПИНЕННЯ ПОСТІЙНИХ СВАРОК І БІЙОК МІЖ ДІТЬМИ

1. Уникайте заступатися за одного з дітей. Не давайте їм найменшого приводу відчути вашу значимість у самій бійці. Відмовтеся від ролі судді, прокурора або адвоката. Перестаньте карати «винного» і втішати «безвинного». Якщо ви відчуєте, що хтось може серйозно постраждати, то вплиньте на ситуацію: відведіть кожного в окреме місце, щоб вони зменшили свій запал.
2. Заспокойте дітей, що б'ються. Присядьте, якщо необхідно, щоб порівнятися з ними. Лагідно торкніться до них. Примирливо подивіться на кожного, не засуджуючи і не сердячись ні на кого. Якщо вони б'ються за іграшку, почекайте, поки вони заспокоїться, простягніть руку до предмета, за який вони б'ються, і скажіть: «Ви знову одержите цю іграшку, коли вирішите, як поділити її, щоб ніхто не був скривдженій». Потім вийдіть разом з іграшкою, і нехай вони самі розберуться в усьому. Немає необхідності залякувати їх, щоб зупинити бійку. Уникайте таких фраз: «Ваші бійки просто виводять мене із себе!»
3. Опишіть словами те, що ви бачите під час бійки. Коли ви звертаєтесь, не засуджуючи учасників бійки, то це дозволяє дитині самій зрозуміти, що, можливо, вона щось робить не так. Ви доносите до її свідомості загальну подію, що відбувається. Якщо вона самостійно усвідомлює те, що робить, то може за бажанням, вибрати, чи варто їй продовжити бійку. Якщо ж ви будете це робити з відтінком осуду, діти займуть оборонну позицію.
4. Поставтесь з розумінням і співчуттям до їхньої злості по відношенню один до одного, не заперечуючи і не намагаючись урезонити це почуття. Наприклад, якщо ваша дитина говорить: «Я ненавиджу свого брата!», то відреагуйте так: «Зараз можна зрозуміти твою злість», замість слів: «Хіба можна ненавидіти свого брата? Дуже недобре говорити такі речі!» Почуття, до яких відносяться з розумінням і співпереживанням, втрачають свою силу. Вони втрачають свій руйнівний заряд. Допоможіть дитині осмислити, через що вона злиться, і підведіть її до того, щоб вона сама висловила свої почуття.
5. Допоможіть дітям домовитись так, щоб обидві сторони залишилися при своїх інтересах. Направте їх по шляху мирних переговорів. Наголосіть на тому, що бійка справі не допоможе. Допоможіть дітям дійти згоди. Направте суперечку в таке русло, щоб кожний з її учасників одержав свою вигоду. Компроміс у цій справі – неефективний вихід з положення. У більшості випадків він залишає обидві сторони незадоволеними. Не робіть спроб домовитися в той час, коли вони зляться один на одного. Нічого не вийде. Якщо ж вони почнуть знову злитися, поверніться до пунктів 3 і 4, дайте коментар, що відбувається, і поставтесь до їхньої злості з розумінням, і тільки тоді, коли їхня злість припиниться, знову переходьте до переговорів.
6. Якщо бійка викликає у вас надто велике занепокоєння, то вийдіть з кімнати і ... прогуляйтеся. Переконайтесь в тому, що ви йдете з кімнати не в пориві злості і не грюкаючи дверима. Робіть це без попередження. Не слід кидати такі слова: «Мені набридли ваші постійні сварки і бійки! Я іду!» При такій реакції діти відчувають тільки провину або починають розуміти, що за допомогою бійки вони якоюсь мірою можуть маніпулювати вашими діями.

За навчальним виданням: Батьківські збори. – Сценарії, методики проведення, практичні додатки. Х.: Вид. група «Основа», 2007, с. 56-57.

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

«Проблеми здоров'я: стомленість та поганий сон»

Питання раціональної організації розумової праці дітей та попередження виникнення перевтоми, його негативних наслідків протягом тривалого часу привертали увагу вчених. Наводимо найважливіші висновки досліджень:

1. Стомлення буває двох видів. Тимчасове та поверхневе стомлення знімається невеликим відпочинком, який відшкодовує витрачену енергію. Довготривале та глибоке стомлення, причиною якого є розумове та фізичне виснаження, вимагає не лише тривалого відпочинку, релаксації для відновлення сил, але й медичного лікування.
2. Причини стомлення різноманітні та залежать від багатьох факторів: досвіду, роботи, зацікавленості, характеру роботи, яку людина виконує, тощо. Так, наприклад, діти по-різному стомлюються від фізичної та розумової діяльності. Фізичні особливості (маса тіла, зріст, розвиток м'язової системи), розумові здібності також мають великий вплив на ступінь стомленості. Якщо дитина береться за справу охоче, з радістю, робочий процес та досягнутий при цьому успіх приносять їй задоволення, то відчуття стомленості в неї буде значно меншим, аніж у того, хто не виявляє зацікавленість, байдужий до роботи.
3. Стомленість свідчить про те, що людина не може відновити енергію іншими способами, окрім сну та відпочинку. Однак існують деякі види розумової та фізичної стомленості, при яких корисні інші способи відновлення сил. Наприклад, для ослаблених, неврастенічних дітей, які часто хворіють та мають слабкий тип нервової системи характерні підвищена стомлюваність, відчуття постійного дискомфорту, зниження працездатності. У цьому випадку необхідно створити сприятливі умови для розвитку працездатності та провести курс лікування.
4. Надмірні фізичні навантаження так само втомлюють та виснажують мозок дитини, як і розумова праця. А стомлення, яке викликає розв'язання математичних задач, можна порівняти зі стомленням, що викликає м'язова напруга.
5. Однією із безсумнівних ознак перевтоми є порушення сну. Дитина швидко засинає, але потім прокидається і не спить всю ніч або, навпаки, ледве засинає.
6. Перевтомлення може викликати в дітей різні наслідки: зниження концентрації уваги, розгубленість, погіршення координації рухів. Дитина, яка перевтомилася, буває підвищено збудженою, роздратованою чи в'ялою, слізливою, психічно вразливою. На заняттях у класі вона не може ясно викладати свої думки, її успішність та творчі здібності знижуються.

За навчальним виданням: Батьківські збори. 5-9 класи. Розробки заходів. /
Упоряд. О.В. Гноїнська. – Х.: Веста: Вид-во «Ранок» 2008, с. 24-25.