**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, з своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. 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.- не бійтесь "залюбити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте коли, вона того бажає.- в якості виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.- намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність 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 самий ефективний 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. І лише тоді, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинно відповідати вчинку, дитина має розуміти за що її покарали.**

**Батьки самі вибирають міру покарання, але важливо зазначити, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками каральна міра.**

**Пам'ятайте:**

**\* Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.
\* Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.
\* Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
\* Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!
\* Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.
\* Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї — ваше засмучення.
\* Не забувайте, що 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 психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів. Існує термін "шкільна фобія", тобто острах у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками.Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків. Іноді зустрічаються батьки, котрі самі побоюються школи і побіжно навіюють це побоювання своїм дітям, або драматизують проблеми початку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюють у неї "навчальну фобію".Як результат – у дітей виникають, невпевненість у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.**

**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.Лікарі-педіатри сьогодні відмічають різке зростання у дітей таких захворювань, які раніше були властиві тільки дорослим, що постійно знаходяться у стресових ситуаціях.**

**Для сучасної дитини стресовою ситуацією стає все те, що є буденним життям для дорослого, який не може або не бажає створювати спеціального режиму для ще незміцнілого організму. Сучасна література і практичний досвід психологів вказує на велику кількість випадків, коли погіршення і психічного, і фізичного здоров'я дитини пов'язано тільки з тим, що дорослі водять дитину з собою по місцях масового скупчення людей.**

**Деякі батьки не помічають різниці між собою і дитиною (забуваючи про те, що дитина – це не маленька копія дорослої людини, а маленька людина, яка живе і розвивається у своєму світі і вимірі, за власними законами), придушуючи її зливою інформації, непосильними для неї емоційними навантаженнями, характерними для їх спілкування. Все це не минає безслідно, і в дітей з’являються такі "дорослі" захворювання, як безсоння, виразка, коліт, мігрень.**

**Якщо в родині негаразди і дитина постійно знаходиться в сфері спілкування батьків, тобто активно залучається як активний співучасник у їх сварках і з’ясуваннях, то, можливо, ніхто не здивується, коли у дитини з'являться невротичні симптоми та інші порушення психічного і фізичного розвитку, які будуть блокувати розвиток у дитини її таланту. Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. І якщо дитина не готова до цієї зміни, то школа для неї перетворюється на пекло і дитина поступово набирає стільки негативних відчуттів, що навіть відмовляється йти до навчального закладу.**