**Додаток 3**

**Тренінг для батьків майбутніх першокласників**

**Мета:** ознайомити батьків з особливостя­ми адаптаційного періоду, психічного роз­витку дитини 6-річного віку; надати інфор­мацію про основні засади гуманістичного виховання дітей; ознайомити із сімома ос­новними правилами батьківської поведінки в організації навчання; надати рекомендації для правильного режиму дня; рекомендації щодо використання техніки «Я» - висловлювання»; розвінчувати батьківські міфи щодо дітей.

**Завдання:** надати батькам інформацію про адаптаційний період у школі, ознайомити з особливостями психічного розвитку дітей 6 років, надати необхідні рекомендації щодо методів виховання дітей, навчити батьків використовувати їх на практиці.

**Матеріали**: пам'ятки батькам, папір із написа­ними на ньому «ролями», а також із почуттями, які потрібно показати.

**План тренінгу:**

1. Міні – лекція «Адаптаційний період. Зміст. Значення.»

1. Вступ.

Привітання з учасниками.

1.1 Гра «Знайомство».

1.2 Вироблення і прийняття правил групи.

ІІ.Основна частина

* 1. Міні – лекція «Адаптаційний період. Зміст. Значення.»
  2. Експрес –тестування.

2.3 Вправа «Я» - висловлювання».

2.4 Гра «Перефразуй висловлювання».

2.5. Мозковий штурм «Що таке «добре» і що таке «погано»?»

Правила покарання.

2.6. Вправа « Маленький секрет успіху»

Гра «Режим дня».

2.7. Довідка « Сім основних правил батьківської поведінки в ор­ганізації навчання».

2.8 Вправа « Стереотипи: за чи проти?»

Спільне обговорення результатів «Батьківський міф»

ІІІ. Рефлесія. Обговорення результатів

3.1 Вправа « Подарунок по колу»

**І. Вступ**

**Привітання учасників**

**1.1 Гра «Знайомство»**

Кожен з учасників записує на кольорових аркушах і проговорює:

* «Мене звати…»;
* «Від учителя я очікую...»;
* «Я сподіваюся, що моя дитина у школі...»;
* « Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...».

**ІІ.Основна частина**

**2.1. Міні – лекція «Адаптаційний період. Зміст. Значення».**

Уявіть собі, що ви живете у невеликому містеч­ку, де всіх знаєте, і пов'язані давніми звичками, зв'язками. І раптом вас перевозять у зовсім інше міс­то, де ви нікого не знаєте. У такій ситуації опиня­ються ваші діти, коли йдуть до школи. Зі знайомого світу родини, дитячого садка вони потрапляють у світ школи, де від них вимагають позиції учня, а замість гри пропонують систематичну розумову працю. Зро­зуміло, що дітям важко адаптуватися, попри добре ставлення вчителя та його розуміння.

У чому ж полягає адаптаційний період? У тому, щоб зробити природний процес адаптації інтенсивнішим.

**Завдання адаптаційного періоду:**

• допомогти дітям познайомитися одне з одним, із навчальною ситуацією;

• виробити власні правила взаємодії на основі ре­ального досвіду (що заважає і допомагає у спільній праці).

Зазвичай необхідність адаптації виникає, коли кардинально змінюється вид діяльності, а також ото­чення людини (1-й, 5-й, 10-й класи).

Ситуація новизни є для будь-якої людини тривож­ною. Дитина переживає дискомфорт, перш за все через невизначеність щодо вимог учителів, через особливі умови навчання, через цінності і норми поведінки у новому колективі класу. Цей стан можна назвати станом внутрішнього напруження, настороженості, які ускладнюють прийняття як інтелектуальних, так і особистісних рішень.

Таке тривале психічне напруження може призвести до дезадаптації, коли дитина стає недисциплінованою, неуважною, безвідповідальною, відстає у навчанні, швидко втомлюється і просто не хоче йти до школи, І звісно, не можна говорити про адекватне сприйняття дійсності крізь призму тривоги.

**Адаптаційний період у перших класах має 5 ета­пів:**

1. Триває 5 днів. Знайомство дитини з учителем, однокласниками, встановлення контактів.

2. Вироблення режиму роботи у школі, отримання першого досвіду взаємодії.

3. Увага акцентується на вузькій, диференційо­ваній оцінці діяльності дітей.

4. Контроль засвоєння введених раніше правил ро­боти. Діти мають самі здійснювати цей контроль.

5. Діти обмінюються першими враженнями про роботу.

**Особливі завдання першокласників**:

* вжитися в роль учнів;
* ввести поняття «оцінка», «самооцінка» та кри­терії їхнього встановлення;
* навчитися ставити запитання. Надзвичайно важливі в адаптаційному періоді родина, батьки. Батькам необхідно надавати ди­тині психологічну підтримку і при перших про­явах дезадаптації звертатися по допомогу до пси­холога.

**2.2 Експрес –тестування**

Дайте швидку відповідь на зазначені запитання:

* Чи хоче ваша дитина йти до школи?
* Чи думає ваша дитина, що в школі вона багато дізнається нового?
* Чи може Ваша дитина самостійно займатися якоюсь справою, яка потребує зосередження протягом 30 хвилин?
* Чи не соромиться ваша дитина в присутності незнайомих?
* Чи вміє ваша дитина скласти розповідь за картинкою, яка буде складатися не менше, ніж з 5 речень?
* Чи може ваша дитина розповісти напам’ять декілька віршів?
* Чи вміє вона змінювати іменники за числами?
* Чи вміє дитина читати складами чи навіть цілими словами?
* Чи вміє вона рахувати до 10 і у зворотньому порядку?
* Чи любить вона відгадувати загадки?
* Чи любить вона малювати і розфарбовувати картинки?
* Чи має дитина тверду руку?
* Чи може вона користуватися клеєм і ножицями?
* Чи може вона зібрати розрізану на пазли картинку самостійно?
* Чи знає вона назви свійських та диких тварин?
* Чи вміє узагальнювати поняття: наприклад, назвати одним словом овочі –помідор, морква, цибуля?
* Чи любить самостійно працювати – малювати, складати кубики чи конструктор?
* Чи може вона зрозуміти і точно виконати словесні інструкції?

Якщо на більшість питань ви відповіли позитивно, - вітаємо. Ви можете сміливо віддавати дитину до школи. Ну а негативні відповіді – це теж результат: тепер ви знаєте над чим працювати.

2.3. **Вправа «Я» - висловлювання**»

Усіх знань дитинка набуває у сім`ї у процесі спілкування. Саме спілкування з дитиною щодня дає їй харч для розуму і розвитку, спонукає змінюватися. Дитина як губка готова всмоктувати у себе знання та інформацію

Але сучасне життя напружене і швидкісне залишає нам дуже мало часу для спілкування. Ми часто буваємо засмучені, вимотані, напружені. І це дається взнаки на нашій манері спілкування, в тому числі і з власною дитиною. Часто проблеми виникають через наше невміння конструктивно подати інформацію про наш стан чи наші бажання.

Допомогти нам в цьому може техніка «Я» -висловлювань.

**Техніка «Я» - висловлювання»**

«Я» - висловлювання» — це:

* спосіб вербального вираження почуттів, які ви­никають у напружених ситуаціях;
* конструктивна альтернатива «Ти» - висловлюванню, яке традиційно використовують у конфліктах як спосіб вираження негативної оцінки іншого, при цьому відповідальність за ситуацію перекладають іншого;
* спосіб окреслення проблеми для себе й усвідом­лення своєї відповідальності за її вирішення.
* Щоб засвоїти техніку «Я» - висловлювання», важ­ливо навчитися усвідомлювати свій стан у певний момент вашого життя. Це не просто. Дуже часто ми ви­трачаємо сили і час не на усвідомлення себе в конк­ретній ситуації, а на аналіз наших вчинків і думок про майбутнє.

**Визначають три різні типи усвідомлення:**

1. Усвідомлення думок — міркування, аналіз, ін­терпретації, думки, судження і все те, чим зайнятий наш мозок.

2. Чуттєве усвідомлення — фіксація будь-якої ін­формації, що надходить до нас через органи чуття — нюх, дотик, зір, слух, смак.

3. Тілесне усвідомлення — уважність до всіх внут­рішніх відчуттів від наших м'язів, внутрішніх органів тощо.

**Схема «Я» - висловлювання:**

1. Опис ситуації, що спричинила напруження:

* коли я бачу, що...
* коли це відбувається...
* коли мені трапляється...

2. Точна назва відчуття, що виникає у цій ситуа­ції:

* я відчуваю... (роздратування, безпорадність, гір­коту, біль, здивування);
* я не знаю, як реагувати...
* у мене виникає проблема...

3. Називання проблеми:

* тому що...
* через те що...

4. Формулювання очікуваного результату:

* я хотів би (хотіла б);
* я був би (була б) задоволений (а);
* мені було б спокійніше, якби...

**2.4. Гра «Перефразуй висловлювання»**

Учасникам пропонують перефразувати висловлю­вання, яке вони самі

запропонують. Якщо учасники соромляться працювати, психолог сам

пропонує си­туації:

* від тебе ніколи не дочекаєшся порядку;
* ти — нечупара, залишаєш посуд у раковині;
* тобі начхати на мене, ти ніколи не скажені, що затримуєшся.

2.5. **Мозковий штурм**  **«Що таке «добре» і що таке «погано»?»**

Інколи ми маємо потребу показати дитині, що вона вчинила погано. Як правильно покарати дитину? Давайте спільними зусиллями сформулюємо правила покарання.

**Правила покарання**

1. Покарання має відповідати провині. Не можна на всі провини застосовувати одне покарання.

2. Покарання немає шкодити здоров'ю — ані психічному, ані фізичному. Воно має бути корис­ним.

3. Якщо є сумніви щодо покарання — не карай­те. Навіть якщо ви зрозуміли, що занадто довірливі, та поступливі, м'які та нерішучі. Ніякої профілактики, ніяких покарань «про всяк випадок»!

4. За один раз — одне покарання. Навіть якщо по­ганих вчинків було скоєно декілька, одне за все,- а не по одному за кожен вчинок.

5. Краще не карати, аніж карати із запізненням.

6. Покарали — пробачили. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі провини — ані слова. Не заважайте дитині почати життя з початку.

7. Без принижень. Хоч би що сталося, хоч би якою була провина, дитина не має сприймати покарання як вашу перемогу над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ви несправедливі, то пока­рання не допоможе, а зашкодить.

8. Дитина не має боятися покарання, вона не має бо­ятися вашого гніву, вона має боятися засмутити вас.

**2.6. Вправа « Маленький секрет успіху»**

**-**Успішному навчанню дитини сприятиме правильна організація розпорядку дня і робочого місця дитини.

**Гра «Режим дня»**

Батькам пропонують розробити оптимальний ре­жим дня для першокласника й озвучити його. Веду­чий вносить корективи. Обговорення.

**Поради для правильного режиму дня**

1. 12 годин сну з урахуванням пообіднього (1,5 го­дини) для відновлення сил.

2. Після школи ніколи не садіть дитину одразу за уроки. Потрібно 2—3 години на відпочинок.

3. Не змушуйте дитину робити всі уроки одразу за 20 хв. Потрібно 10—15 хв. перерви.

4. Під час готування уроків не сидіть над дитиною, дайте їй працювати самостійно. Якщо дитині потріб­на ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідний спокійний тон, підтримка («заспокойся», «я тобі до­поможу»), схвалення, навіть якщо щось не виходить. Не акцентуйте уваги на оцінках.

**2.7 Довідка «Сім основних правил батьківської поведінки в організації навчання».**

1. Сприяйте дитячій самостійності. Що самостій­нішою буде дитина, то краще вона зможе працювати у школі. Хваліть дитину за самостійні дії.

2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукай­те її до самостійних спроб вирішення проблем. Допо­можіть їй лише підказками. Не піддавайтеся їй і не робіть за дитину те, що вона здатна виконати і сама.

3. Дайте своїй дитині попрацювати над матеріалом

удома.

4. Визнайте досягнення дитини. Хваліть, а не докоряй­те. Не обмежуйте схвалення критикою: «9 — це, звісно, чудово, але без тих двох помилок могло бути і 12».

5. Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, вищих, ніж у вчителя.

6. Будьте зразком для дитини. Вимагайте від неї не більше, ніж від себе. Не примушуйте її читати, якщо не читаєте самі.

7. Говоріть позитивно про школу, вчителів. Якщо ви маєте претензії до вчителя, не варто це обговорю­вати при дитині

**2.8. Вправа «Стереотипи : за чи проти?»**

- Досить часто батьки у вихованні дитини керуються певними стереотипами, вважаючи їх правильними. Пропоную розглянути найбільш поширені з них і визначитися з вашим ставленням до них. ( батьки на отриманих аркушах з переліком стереотипів ставлять оцінку того, наскільки твердження відповідає реаліям життя і виховання дитини).

**Спільне обговорення отриманих результатів «Батьківські міфи».**

**Міф 1. Будь - яка дитина може бути лідером.**

Не кожна дитина може бути лідером, і не кожному можна бути лідером! Якщо ця роль нав'язана, якщо вона не відповідає психофізіологічній організації дитини, вона може завдати їй шкоди. Є діти, які панічно бояться поразки або ситуацій, пов'язаних із ризиком (підняти руку на уроці, взяти участь у зма­ганнях).

Колись їм дорослі пояснили, що вони завжди і скрізь мають бути першими. Психічний стан цих дітей дуже нестійкий. Вони живуть у стані постійного напру­ження, високої тривожності, глибоко переживають найменші негаразди.

**Міф 2. Будь-яка дитина може зрозуміти мову переконання, логіки, раціонального пояснення.**

«Поясніть йому, що він має добре вчитися, не про­гулювати» . Якби це було можливо, то наші діти давно були б ідеальними, адже вони чують дуже багато на­станов. Але поведінка більшості дітей ірраціональна. Вона підкоряється не логіці, а динаміці емоційних процесів. «Емоції ближчі до тіла». Вони більше впли­вають на поведінку.

**Міф 3. Якщо в моєї дитини є від мене секрети, отже, вона мені не довіряє**.

Дитина, яка розвивається, завжди прагне стверди­ти своє право на недоторканість приватного життя. Це такий же важливий процес, як, наприклад, поява зубів або волосся. Саме ці межі допомагають їй почу­ватися повноцінним власником свого внутрішнього світу. Дорослий, який не порушує особистої території дитини, незабаром відчує її подяку і повагу.

**Міф 4. Заборона на вияв почуттів.**

У нашій моделі культури вважається непристой­ним, якщо чоловік плаче, виявляє розпач. Але мож­ливо, саме це призводить до меншої тривалості життя чоловіків. Усі ці заборони придумали явно не психо­логи. Маленькі діти інтуїтивно намагаються уникати невротичного самопригнічення . Не можна забороняти хлопцям плакати: мовляв, ти хлопчик, а вони не пла­чуть; відмовки, що плачуть лише маленькі дітки, а ти вже дорослий — теж потрібно забути. Якщо ваша ди­тина (чи то хлопчик, чи дівчинка) чимось засмучена і плаче — потрібно втішити, а не забороняти. Батьки мають пам'ятати — хлопцям не менше, ніж дівчатам, необхідний тактильний контакт (обійми, дотики, по­цілунки тощо).

**Міф 5. Якщо дитиною не опікуватися і не контролювати, то вона взагалі нічого не роби­тиме.**

Звісно, контроль необхідний. Проте у дитини варто розвивати вольовий компонент. Наприклад, на почат­ку навчання привчіть дитину до виконання домашніх робіт. Контролювати виконання необхідно спершу, а от у старших класах можна вже показати дитині, що ви їй довіряєте. Контрольована дитина не має на­вичок самоорганізації і самодисципліни. Постійно контролювати дитину ви не зможете. І тільки-но ви на хвилинку відвернетеся, як вона чогось усе ж не зро­бить.

**Міф 6. Коли ми сваримо дітей, вони все одно знають, що ми їх любимо.**

Не знають! Дитяча підсвідомість сприймає все бук­вально. Підсвідомість не може оцінити контекст або побачити другий план сказаного. У результаті форму­ються негативні життєві установки і сценарії. Якщо дитина чує, що вона ледащо або егоїст, то для підсві­домості це — команда, яку треба виконати. Вихід із ситуації такий: необхідно критикувати не дитину, а її вчинки. Не «ти поганий», а ти «вчинив погано». Не забувайте використовувати техніку «Я» - висловлювання».

**Міф 7. Не можна хвалити дитину — виросте егоїстом і задавакою.**

Можливо, вона такою буде, якщо батьки називати­муть її генієм за будь-яку дію. У дитини може виник­нути конфлікт із соціумом, адже не всі вважатимуть її генієм. Проте і забувати про схвалення не можна, якщо воно заслужене. Заохочення — найдієвіший виховний механізм. У заохоченні можна проектувати гарні вчинки на особистість дитини.

**Міф 8. Дитина має почуватися королем у родині. Адже вона ще встигне зазнати жорстокості й несправедливості світу.**

Діти часто поводяться так, ніби хочуть, щоб їх зупи­нили. Психоемоційна сфера дитини особливо хитка. Вони не можуть керувати своїми емоціями, не мають внутрішніх систем контролю за поведінкою. У таких ситуаціях контроль, хоча б зовнішній, — необхід­ний.

У світі немає нічого дорожчого для людини, ніж її сім'я. Любов рідних особливо потрібна нам у скруті або хворобі, вона надає сили подолати невдачі й від­чай, прихилити до себе долю. Без родини немає лю­дини. Є прислів'я: «Поки діда — поки хліба, поки баби — поки й ради».

Найбільше люблять дідусів і бабусь онуки, а вони самі ладні віддавати своє життя, аби їхнім любим ону­чатам було легше в житті. Вони найбільше хвилюють­ся, коли онучата хворіють, вони завжди пожаліють, бо в їхньому серці стільки жалю і любові до наших малих бешкетників, що вистачило б на весь світ.

**ІІІ . Рефлексія. Підведення підсумків заняття**

- Чи були корисними для Вас отримані знання?

- Наскільки реалізовані Ваші очікування?

**3.1 Вправа « Подарунок по колу»**

**Список літератури.**

1. Боговарова, О. I. Психологична готовність до навчання в школі: Діагностика, корекція та розвиток [Текст] / О. I. Богова­рова. — Черкаси, 2002.

2. Лабащук, О. В., Скіпаневич, О. В. Фізкультхвилинки у початковій школі! [Текст] / О. В. Лабащук, О. В. Скіпаневич. — Т., 2001.

3. Макаренко, С, Макаренко, К. Готовність дитини до навчання у школі. Діагностика, корекція та розвиток [Текст] / С. Ма­каренко, К. Макаренко. — К., 2003.

4. Романєєва, I. В., Колотій, Н. М. Йдемо до школи: поради початківцям [Текст] / I. В. Романєєва, Н. М. Колотій.— X., 2004.

**Додатки**

**ПАМ`ЯТКА БАТЬКАМ ПЕРШОКЛАСНИКА**

* Підтримайте в дитині її бажання стати школярем. Ваше серйозне ставлення до шкільних проблем, досягнень, а можливо, й ускладнень допоможуть дитині підтвердити значущість його нового становища та діяльності.
* Обговоріть з дитиною ті правила й норми, з якими вона зустрілася у школі. Обґрунтуйте їх необхідність.
* Дитина має право на помилку. Коли людина навчається, в неї може щось не виходити. Це правомірно.
* Складіть разом з дитиною режим дня, стежте за його виконанням
* Не пропускайте труднощі, які виникають на початку навчання . Якщо, наприклад, у дитини логопедичні проблеми, починайте їх вирішувати на першому році навчання.
* Підтримайте дитину у його бажанні досягти успіху. У кожній діяльності обов’язково знайдіть, за що її похвалити. Пам’ятайте, що емоційна підтримка і похвала можуть помітно підвищити інтелектуальні досягнення людини
* Якщо вас щось тривожить у поведінці дитини, не соромтеся звернутися до шкільного психолога
* У зв’язку з соціальною позицією школяра в житті вашої дитини з’явилася більш авторитетна особа, ніж Ви – вчитель. Поважайте думки першокласника про свого педагога
* Навчання – нелегка й відповідальна справа. Школа суттєво змінює світ і життя дитини, але він немає від цього страждати. У дитини має бути достатньо часу на ігри та розваги.

**Успіху вам!**

* Мене звати…
* Від учителя я очікую…
* Я сподіваюся, що моя дитина у школі...
* Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...
* Мене звати…
* Від учителя я очікую…
* Я сподіваюся, що моя дитина у школі...
* Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...
* Мене звати…
* Від учителя я очікую…
* Я сподіваюся, що моя дитина у школі...
* Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...

**Експрес –тестування**

Дайте швидку відповідь на зазначені запитання:

* Чи хоче ваша дитина йти до школи?
* Чи думає ваша дитина, що в школі вона багато дізнається нового?
* Чи може Ваша дитина самостійно займатися якоюсь справою, яка потребує зосередження протягом 30 хвилин?
* Чи не соромиться ваша дитина в присутності незнайомих?
* Чи вміє ваша дитина скласти розповідь за картинкою, яка буде складатися не менше, ніж з 5 речень?
* Чи може ваша дитина розповісти напам’ять декілька віршів?
* Чи розуміє поняття «один» - « банато»?
* Чи вміє дитина читати складами чи навіть цілими словами?
* Чи вміє вона рахувати до 10 і у зворотньому порядку?
* Чи любить вона відгадувати загадки?
* Чи любить вона малювати і розфарбовувати картинки?
* Чи має дитина треновану руку?
* Чи може вона користуватися клеєм і ножицями?
* Чи може вона зібрати розрізану на пазли картинку самостійно?
* Чи знає вона назви свійських та диких тварин?
* Чи вміє узагальнювати поняття: наприклад, назвати одним словом овочі – помідор, морква, цибуля?
* Чи любить самостійно працювати – малювати, складати кубики чи конструктор?
* Чи може вона зрозуміти і точно виконати словесні інструкції?

Якщо на більшість питань ви відповіли позитивно, - вітаємо. Ви можете сміливо віддавати дитину до школи. Ну а негативні відповіді – це теж результат: тепер ви знаєте над чим працювати.

**Схема «Я» - висловлювання:**

1. Опис ситуації, що спричинила напруження:

* коли я бачу, що...
* коли це відбувається...
* коли мені трапляється...

2. Точна назва відчуття, що виникає у цій ситуа­ції:

* я відчуваю... (роздратування, безпорадність, гір­коту, біль, здивування);
* я не знаю, як реагувати...
* у мене виникає проблема...

3. Називання проблеми:

* тому що...
* через те що...

4. Формулювання очікуваного результату:

* я хотів би (хотіла б);
* я був би (була б) задоволений (а);
* мені було б спокійніше, якби...

**Схема «Я» - висловлювання:**

1. Опис ситуації, що спричинила напруження:

* коли я бачу, що...
* коли це відбувається...
* коли мені трапляється...

2. Точна назва відчуття, що виникає у цій ситуа­ції:

* я відчуваю... (роздратування, безпорадність, гір­коту, біль, здивування);
* я не знаю, як реагувати...
* у мене виникає проблема...

3. Називання проблеми:

* тому що...
* через те що...

4. Формулювання очікуваного результату:

* я хотів би (хотіла б);
* я був би (була б) задоволений (а);
* мені було б спокійніше, якби...

**Правила покарання**

1. Покарання має відповідати провині. Не можна на всі провини застосовувати одне покарання.

2. Покарання немає шкодити здоров'ю — ані психічному, ані фізичному. Воно має бути корис­ним.

3. Якщо є сумніви щодо покарання — не карай­те. Навіть якщо ви зрозуміли, що занадто довірливі, та поступливі, м'які та нерішучі. Ніякої профілактики, ніяких покарань «про всяк випадок»!

4. За один раз — одне покарання. Навіть якщо по­ганих вчинків було скоєно декілька, одне за все,- а не по одному за кожен вчинок.

5. Краще не карати, аніж карати із запізненням.

6. Покарали — пробачили. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі провини — ані слова. Не заважайте дитині почати життя з початку.

7. Без принижень. Хоч би що сталося, хоч би якою була провина, дитина не має сприймати покарання як вашу перемогу над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ви несправедливі, то пока­рання не допоможе, а зашкодить.

8. Дитина не має боятися покарання, вона не має бо­ятися вашого гніву, вона має боятися засмутити вас.

**Правила покарання**

1. Покарання має відповідати провині. Не можна на всі провини застосовувати одне покарання.

2. Покарання немає шкодити здоров'ю — ані психічному, ані фізичному. Воно має бути корис­ним.

3. Якщо є сумніви щодо покарання — не карай­те. Навіть якщо ви зрозуміли, що занадто довірливі, та поступливі, м'які та нерішучі. Ніякої профілактики, ніяких покарань «про всяк випадок»!

4. За один раз — одне покарання. Навіть якщо по­ганих вчинків було скоєно декілька, одне за все,- а не по одному за кожен вчинок.

5. Краще не карати, аніж карати із запізненням.

6. Покарали — пробачили. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі провини — ані слова. Не заважайте дитині почати життя з початку.

7. Без принижень. Хоч би що сталося, хоч би якою була провина, дитина не має сприймати покарання як вашу перемогу над її слабкістю, як приниження. Якщо дитина вважає, що ви несправедливі, то пока­рання не допоможе, а зашкодить.

8. Дитина не має боятися покарання, вона не має бо­ятися вашого гніву, вона має боятися засмутити вас.

**Поради для правильного режиму дня**

1. 12 годин сну з урахуванням пообіднього (1,5 го­дини) для відновлення сил.

2. Після школи ніколи не садіть дитину одразу за уроки. Потрібно 2—3 години на відпочинок.

3. Не змушуйте дитину робити всі уроки одразу за 20 хв. Потрібно 10—15 хв. перерви.

4. Під час готування уроків не сидіть над дитиною, дайте їй працювати самостійно. Якщо дитині потріб­на ваша допомога, наберіться терпіння. Необхідний спокійний тон, підтримка («заспокойся», «я тобі до­поможу»), схвалення, навіть якщо щось не виходить. Не акцентуйте уваги на оцінках («не дарма в тебе з письма одні двійки та трійки»).

**Сім основних правил батьківської поведінки в організації навчання**

1. Сприяйте дитячій самостійності. Що самостій­нішою буде дитина, то краще вона зможе працювати у школі. Хваліть дитину за самостійні дії.

2. Якщо ваша дитина потребує допомоги, спонукай­те її до самостійних спроб вирішення проблем. Допо­можіть їй лише підказками. Не піддавайтеся їй і не робіть за дитину те, що вона здатна виконати і сама.

3. Дайте своїй дитині попрацювати над матеріалом

удома.

4. Визнайте досягнення дитини. Хваліть, а не докоряй­те. Не обмежуйте схвалення критикою: «9 — це, звісно, чудово, але без тих двох помилок могло бути і 12».

5. Не ставте перед своєю дитиною завищених вимог, вищих, ніж у вчителя.

6. Будьте зразком для дитини. Вимагайте від неї не більше, ніж від себе. Не примушуйте її читати, якщо не читаєте самі.

7. Говоріть позитивно про школу, вчителів. Якщо ви маєте претензії до вчителя, не варто це обговорю­вати при дитині

- Досить часто батьки у вихованні дитини керуються певними стереотипами, вважаючи їх правильними. Пропоную розглянути найбільш поширені з них і визначитися з вашим ставленням до них.

**Міф 1. Будь - яка дитина може бути лідером.**

**Міф 2. Будь-яка дитина може зрозуміти мову переконання, логіки, раціонального пояснення**

**Міф 3. Якщо в моєї дитини є від мене секрети, отже, вона мені не довіряє**.

**Міф 4. Заборона на вияв почуттів**

**Міф 5. Якщо дитиною не опікуватися і не контролювати, то вона взагалі нічого не роби­ти**

**Міф 6. Коли ми сваримо дітей, вони все одно знають, що ми їх любимо.**

**Міф 7. Не можна хвалити дитину — виросте егоїстом і задавакою.**

**Міф 8. Дитина має почуватися королем у родині. Адже вона ще встигне зазнати жорстокості й несправедливості світу.**