**Що робити, якщо дитина з ранку погано себе почуває, а потрібно йти в школу?**

У шести-семирічних дітей рідко трапляється «запалення хитрості». Або дитина, дійсно, хворіє, або погане самопочуття пов'язане з необхідністю йти в школу. У будь-якому випадку, варто це перевірити. Якщо дитина після того, як Ви залишили її вдома, відразу відчуває себе краще, можливо, її погане самопочуття пов'язане із стресом, що отримала в школі. Постарайтеся з'ясувати (у дитини, у вчителя, у знайомих дітей), що відбувалося в школі вчора, позавчора. Важливо зрозуміти, що відбувається, особливо, якщо таке повторюється систематично.  
 Якщо ж Ви все-таки вирішили відправити дитину до школи, давши їй пігулку від головного болю (або не виявивши ніяких симптомів хвороби), не робіть цінністю подолання нею поганого самопочуття. Не хваліть дитину за те, що вона пішла в школу, переборовши себе. Якщо Ви пишаєтеся, що Ваша дитина навчається, незважаючи на своє погане самопочуття, то у неї може підсвідомо закріпитися установка на хворобу: можна добитися похвали, хворіючи.

**Як реагувати, якщо дитина злиться на вчителя (дітей) в школі або відчуває страх перед школою?**

Перш за все: не забороняти переживання. Не потрібно твердити дитині: «Не можна злитися! Не можна боятися!» Переживання – цілком природна річ, і вони повинні мати право на існування. Проте необхідно обговорити з дитиною, що викликає страх або злість, разом з нею зрозуміти, чому інші люди здійснюють дії, що викликають у неї ті або інші емоційні реакції. Розуміння дій інших часто саме по собі знімає переживання і інші культурні форми, що допомагають людині справлятися із страхом. Для дітей це, перш за все, читання страшних казок в ситуації повної захищеності (на маминих колінах). Казки дають людині пережити відчуття неминучості торжества добра над злом, співпереживання радості і співчуттю, що забезпечують перемогу маленького, слабкого, але доброго, над великим злом. Інша корисна для дітей форма культурного подолання страху - спортивні ігри, що викликають переживання азарту, упевненості в перемозі.  
 В процесі дорослішання дитина повинна отримати досвід подолання труднощів і конфліктів. Завдання дорослих полягає в тому, щоб, знаходячись поряд, допомагати дитині визначати конструктивні способи своєї поведінки в таких ситуаціях.

**Що робити, якщо потрібно поспішати в школу, а дитина не поспішає?**

Психологами відмічений негативний вплив активного організуючого тиску дорослого на дитину. Якщо постійно квапити дитину: «Давай швидше, ми вже спізнюємося! Ну що ти копаєшся?!», - те може, навпаки, закріпитися зворотна реакція. Сформується захисний стереотип «повільності»: у будь-якій ситуації, що вимагає швидкого реагування, дитина сповільнюватиметься і «гальмуватиме». У цьому вона нітрохи не винна, так її організм захищається від тривоги і напруги, викликаних "емоційним пресингом" ззовні. Тому доцільно проводити "профілактику цейтнотів". З цією метою, організовуючи збори дитини в школу, бажано:  
 Передбачити раніше вставання, що дозволяє дитині прокидатися, снідати, одягатися, умиватися в його власному темпі.  
Прослідкувати, щоб дитина зібрала портфель і приготувала одяг і взуття з вечора.

**Як відноситися до невдач дитини, майже неминучих на початку шкільного життя?**

Батьки часто відносяться різко негативно до перших невдач дитини. Негативні оцінки дорослих підвищують тривожність дитини, його невпевненість в собі і своїх діях. Це, у свою чергу, веде не до поліпшення, а до погіршення результатів. Так складається порочний круг. Постійні побоювання дитини почути негативні оцінки з боку домашніх приводять до страху зробити помилку. Це відволікає дитину від сенсу виконуваних ним завдань і фіксує його увагу на дрібницях, примушує переробляти, виправляти, нескінченно переперевіряти. Прагнення зробити роботу якнайкраще на цьому етапі тільки погіршує справу. Особливо сильно це виявляється у тривожних, здібних, старанних дітей.  
 Тому найправильніше відношення до перших поразок дитини – відношення з розумінням, підтримка, допомога: «У тебе все вийде. Я тобі допоможу». Важливо створити умови для переживання дитиною (хоч би іноді) власної перемоги.

**Які типові прояви стресу?**

Дитина часто плаче (більше, ніж зазвичай).  
У неї, на відміну від звичайного, пригнічений або, навпаки, збуджений стан (гірше засинає).  
Дитина проявляє необґрунтовану агресію (лається, нападає, відповідає агресивно, лізе в бійку).  
Дитина відмовляється йти в школу.

**Як можна знімати стрес?**

Забезпечити ритмічне життя і порядок будинку (тут дуже важливий власний приклад і наслідування його дитиною).  
Важлива тепла, природна, спокійна манера поведінки дорослих вдома (без зривів, підвищеного тону).  
Необхідне на якийсь час продовження традиційних «дитячих» ритуалів укладання, їжі, умивання, сумісної гри-обіймів, читання на ніч, які були прийняті в дошкільному дитинстві дитини.  
 Знімають напругу гри з водою, піском, малювання фарбами (з дозволом забруднюватись - відсутністю критики або засудження за забруднений одяг, підлогу!), виготовлення колажів в "рваній" техніці (рвати кольоровий папір, старі журнали і клеїти з них картини), спортивні ігри на повітрі (м'яч, скакалки, «класики» і ін.)  
 Надзвичайно важлива відсутність зайвих постійних подразників (телевізор, приймач).  
 Необхідно давати дитині можливість переживати час від часу справжню дитячу радість (свято, театр).  
Для багатьох краще всього знімає напругу відпочинок на природі (особливо, праця).

**Які незвичайні прояви дитини вимагають звернення до фахівця?**

Страхи (нічні страхи).  
Енурез (нетримання сечі), особливо якщо перед школою цього вже не було.  
Гризіння нігтів, заїкання або сіпання повік, лицьових м'язів.  
Яскраво виражена агресія.

**Про що краще запитати дитину, коли вона повертається з школи?**

Психологи встановили, що батьки своїми питаннями про школу показують дитині свої пріоритети і цінності. Марійку мама завжди питає дорогою додому: «Що ти сьогодні отримала? Тебе хвалили або лаяли?». Ваню питають про те, з ким він подружився, чи було йому цікаво. Петю про те, що він нового сьогодні дізнався. Сашу – що було в школі на сніданок, чи не зголоднів він.  
 Саме те, про що Ви весь час питаєте, і покаже дитині, що для Вас в житті головне, а що другорядне. Він інтуїтивно орієнтуватиметься, швидше за все, на Ваші цінності. Це не означає, що він і розвиватиметься саме відповідно до ваших бажань. Часто буває так, що дуже різко заявлені батьками пріоритети викликають важкі кризи у дитини, що відчуває, що він не в змозі відповідати цим батьківським запитам. Іноді, навпаки, орієнтуючись на інтереси батьків, дитина починає ігнорувати освітні цінності школи.  
З Ваших питань про школу дитина повинна зрозуміти  
що Вам цікаво все, що з ним відбувається  
що Вам важливі його успіхи, але Ви любите і приймаєте його таким, який він є.

**Що не може бути зроблене без участі батьків?**

Без участі батьків не може бути побудована самостійність молодшого школяра в організації свого робочого місця, у виконанні домашніх робіт, в підготовці свого одягу і портфеля до завтрашнього дня.  
Культивування самостійності – це відповідальна і поступова робота часто буває простіше щось зробити самому, чим чекати, поки це зробить дитина. Іноді дії дитини представляють для неї реальну небезпеку. І тоді батьки застерігають її: «Не роби сам, це небезпечно (важко), за тебе зроблю я». Ця неправильна установка приводить до «вивченої безпорадності», відмові дитини надалі від будь-яких самостійних дій, невірі у власні сили.

**За чим повинен простежити батько, якщо він хоче допомогти дитині вчитися?**

Найголовніше завдання батьків під час шкільного навчання дитини – не стати вчителями-дублерами, а залишитися батьками, що приймають, розуміють і люблять свою дитину, незважаючи на його шкільні успіхи або невдачі. Тому і стежити батько винен, в першу чергу, за рівнем самостійності дитини в домашніх справах (у тому числі і у виконанні шкільного домашнього завдання).  
Якщо до початку навчання в школі дитина не опанувала прийомами самостійного одягання (наприклад, зав'язуванням шнурків), укладання спати, прибирання «своєї території», чищення зубів перед сном і ін., то це – найперша турбота батька. Причому окремі справи або дії дитина до цього часу вже може виконувати самостійно, без нагляду дорослого і за власною ініціативою.  
З першого вересня до цього додаються:  
підготовка столу до виконання домашньої роботи;  
збір портфеля;  
підготовка за допомогою батьків шкільної форми (або одягу і взуття, в якому завтра дитина піде в школу).

**Як допомогти дитині організувати своє робоче місце?**

По-перше, особистим прикладом. Якщо на Вашому робочому місці постійний безлад, то абсолютно марно привчати до порядку дитину.  
Коли Ви покажете дитині своє робоче місце (кухонний стіл, письмовий стіл, робочий стіл), то звернете її увагу, якими предметами Ви користуєтеся, для чого вони потрібні і в якому порядку Ви їх розкладаєте на робочому місці.  
Хай дитина розповість Вам, якими речами вона користується при підготовці до уроків і як їй зручніше за них розкласти на столі. Визначивши разом з дитиною зручні для різних речей місця, можна наклеїти на поверхню столу наклейки – «будиночки» для кожної речі.  
 Зверніть увагу на позу сидячої за столом дитини. Їй ще важко контролювати себе, вона не дуже добре відчуває власне тіло, а тим більше важко довго сидіти в одній позі. Можна зробити декілька фотографій сидячої в різних позах дитини, а потім вивчити їх разом з нею – імітуючи ці пози і обговорюючи, чим вони погані (викривлення хребта, затікання ніг, закривання власної роботи від світла і ін.). Навчіть її різним веселим вправам, які краще робити в перервах між заняттями (якщо їй вже показали в школі, хай покаже їх Вам), – вправи для пальців рук, фізкультхвилинки під ритмічні вірші.

**Кожна дитина має право:**

• на   рівень   життя,   необхідний   для   фізичного,   розумового,   духовного, морального та соціального розвитку;

• на захист здоров'я та медично-санітарне обслуговування;

• на захист від поганого поводження, від відсутності турботи з боку батьків або тих, хто забезпечує за ними догляд;

• на захист від жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність людини, видів дій чи покарання;

• на захист від будь-якого покарання;

• на захист від сексуальних домагань;

• на проживання з батьками та на підтримку контакту з батьками у разі їх розлучення;

• на вільне висловлювання поглядів з усіх питань, що стосуються життя;• на свободу думки, совісті, віросповідання;

• на особисте життя, на недоторканність житла, таємницю кореспонденції.

**Коли права дитини порушуються:**

• Коли не гарантована її безпека для життя та здоров'я.

• Коли її потреби ігноруються.

• Коли стосовно дитини простежуються випадки насильства або приниження.

• Коли порушується недоторканність дитини.

• Коли дитину ізолюють.

• Коли дитину залякують.

• Коли вона не має права голосу у прийнятті важливого для сім'ї рішення.

• Коли вона не може вільно висловлювати свої думки й почуття.

• Коли її особисті речі не є недоторканними.

• Коли її використовують у конфліктних ситуаціях із родичами.

Коли дитина стає свідком приниження гідності інших людей.

Діти в суспільстві найбільш уразливі. Діти, права яких порушують ся, часто стають соціально і психологічно дезадаптованими.

**Як реагує дитина на порушення її прав?**

• їй стає важко спілкуватися з однолітками і дорослими (вона блаз­нює, б'є інших, замикається в собі тощо).

• її турбує особиста безпека й любов до неї.

• Вона часто буває в поганому настрої.

• Може втекти з дому.• Може вживати наркотики або алкоголь.

• Може заподіяти собі смерть.

**Що батьки можуть зробити для своєї дитини?**

•  Пам'ятати, що дитина — це окрема особистість, котра має власні почуття, бажання, думки, потреби, які належить поважати.

•  Забезпечити її фізичну безпеку. Упевнитися, що вона знає телефони 01, 02, 03, 04, імена та телефони близьких родичів і сусідів.

  • Навчити її казати «ні», навчити захищатися, вміти поводитися без­печно.

•  Негайно припинити фізичну і словесну агресію щодо неї та інших людей.

•  Знайти час для щирої розмови з дитиною кожного дня. Ділитися з дитиною своїми почуттями й думками.

•  Пам'ятати про її вік та про те, що вона має особистісні особливості.

•  Залучати її до обговорення тих сімейних проблем, які можуть бути для неї доступними.

• Залучати дитину до створення сімейних правил.