

ПАМ'ЯТКА, ЯКЩО В ДИТИНИ ІСТЕРИКА:

◆ ІСТЕРИКА ПОТРЕБУЄ БЕРЕГІВ – НАШОЇ УВАГИ, часто – наших рук та обіймів. «Нумо я візьму тебе на руки!»

Проте також потрібно стабілізуватися самим: узяти в руку будь-яку річ, спертися на спинку стільця чи стіну, відчутти зовнішню опору.

Бути в контактi з дитиною. Не переривати контакт.

Якщо в дитини істерика, вона не чує наших умовлянь та нотацій.

◆ НАЗВАТИ ПОЧУТТЯ ДИТИНИ ТА НАДАТИ ПІДТРИМКУ. Ти злишся? Ти сумуєш? Зараз зовсім складно? Ти втомилась?

Намагатись озвучити потребу дитини. Мені теж так хочеться додому. Якщо б я могла, я б для тебе.... Якщо дитина мала – припустимо перефокусувати увагу.

◆ ПІСЛЯ ТОГО, ЯК КОНТАКТ ВІДНОВЛЕНО, емоція усвідомлена – можна розпочинати раціональний діалог.

Почати переказувати те, що було до початку істерики, і супроводжувати в раціональних висновках та діях.

В істерики є інерція – вона не може припинитися одразу ж. Обов'язково потрібно напрацювати «ритуали» зближення

ПАМ'ЯТА ПРИ СТРЕСІ:

◆ ЯКЩО ЛЕГКА ЛИХОМАНКА: накинути на себе плед і тісно зав'язати його спереду навхрест – дати тілу теплий і міцний каркас.

◆ ЯКЩО КАЛАТАЄ СЕРЦЕ: злегка стукаємо по грудній клітці – один легенький раз в секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Я в порядку».

◆ ЯКЩО ПІДНЯВСЯ ТИСК: упираємо ногами в підлогу і дихаємо: рівний довгий вдих – рівний довгий видих, повторювати кілька разів.

◆ ЯКЩО КРУТИТЬСЯ ГОЛОВА: уважно дивимося на свої ноги, поки не зрозуміємо, що маємо під ногами міцний ґрунт.

◆ ЯКЩО НАКОЧУЄТЬСЯ ПАНІКА: швиденько використовуємо техніку заземлення:

знайти навколо себе 5 речей однакового кольору,

знайти чотири речі, яких можна торкнутися,

знайти три речі, які можна почути,

знайдіть дві речі, які можна понюхати,

знайти одну річ, яку можна покуштувати.

◆ ЯКЩО ОЗИВАЄТЬСЯ ДУША: згадайте свою найяскравішу подію, любу людину. Уявіть майбутню ситуацію детально.

Заради неї треба триматися!

◆ Ми тримаємося!

Провідне завдання першого класу – навчити дитину вчитися.

Тому все, що відбувається протягом першого класу закладає основу майбутніх успіхів і саме тому тема адаптації у першому класі вкрай важлива.

Умовно цей процес має три складові:

1. Психологічна – нові задачі та вимоги, перша відповідальність, відчуття дорослості.
2. Біологічна – пристосування до нового режиму праці і відпочинку;
3. Соціальна – нове коло спілкування – однокласники і вчителі, нові авторитети.

Вік 6-7 років традиційно пов'язаний з відповідною віковою кризою — періодом бурхливих змін, завдяки яким особистість дитини зростає та розвивається.

1. Дозрівають лобні долі мозку, які відповідають за довільність діяльності, формуються самоконтроль та воля. Тепер дитина вчиться планувати та передбачати результати та наслідки своїх дій. – до біологічної та фізіологічної складової адаптації до навчання.
2. Розвивається логічне мислення, вміння класифікувати та узагальнювати явища. – Це про психічний розвиток.
3. Надважливе. Формується внутрішній образ «Я» та більш стало самовідношення. У формуванні позитивної самооцінки важливу роль відіграють оцінки вчителя, і тут варто пригадати про формувальне оцінювання в Новій українській школі, яке робить оцінки більш зрозумілим для дитини, спрямованими на пошук позитивного та корисного у будь-якому досвіді. Невід'ємною частиною «Я» дитини є соціальна складова. Тепер вона «учень» або «учениця», ця роль потребує формування нових звичок та паттернів поведінки, а також прийняття нових правил поведінки цього соціуму-класу (Приклади цих правил: готувати певні необхідні предмети на урок, уважно слухати, виконувати вказівки та завдання вчителя і т.д.)

Як дорослі можуть допомогти дитині стати Школярем?

На допомогу придуть ритуали. В психології ритуали – це не про магію, ними називають дії, які наповнені особистим змістом для людини і супроводжують ту чи іншу діяльність.

- Ритуали супроводжують буденну діяльність та є важливою складовою рутини;
- Готують до виконання певних завдань;
- Є постійними та передбачуваними;
- Приборкують тривожність, що заважає зосередитись та продуктивно мислити.

Ритуали – запорука емоційного комфорту, тому щоб допомогти адаптуватися – вигадайте разом з дитиною особливі навчальні ритуали. Спирайтесь на уявлення дитини про школу і навчання.

1. Створюйте разом з дитиною план на наступний навчальний день, нехай дитина гарно його оформить та розмістить на видному місці.
2. Оформіть відокремлену робочу зону, де дитина навчатиметься. Нехай там буде все необхідне та нічого, що відволікає.
3. Оберіть з дитиною гарну канцелярію – яскраву, таку що до смаку дитині.
4. Особливий шкільний одяг (перевдягнути піжаму у шкільний одяг допоможе зранку «перетворитися» на учня);
5. Вигадайте особливі ритуали і для початку, і для закінчення навчального дня, для того щоб мати змогу переключитися.
6. Обов'язковим є сумісний режим дня: режим дня першокласника залежить від Вашого режиму