**Рекомендации для родителей**

**«Пять трудностей, с которыми может столкнуться первоклассник»**

**1. Стресс**

**Как не допустить?** Соблюдать режим дня, полноценный ночной сон (9–10 часов), по желанию ребенка:

– дневной сон,

сбалансированное питание,

прогулки на свежем воздухе,

посильная физическая нагрузка,

психологически безопасная обстановка в доме.

Организовать свободное личное время, когда ребенок может отдохнуть, порисовать, поиграть, почитать книгу.

**Что может возникнуть?** Детям бывает физически трудно высидеть за партой 3−4 урока в день. Двигательная активность сокращается в среднем в два раза. Возникает перенапряжение нервной системы и органов ребенка, а также:

– возрастает утомляемость;

– появляются головные боли и недомогания;

– ухудшается аппетит; – возникают проблемы со сном;

– падает иммунитет.

**2. Трудность в обучении**

**Как не допустить?** Уделять внимание развитию образного мышления, мелкой моторики, пространственных представлений. Помогут занятия музыкой, рисованием, конструированием, лепкой, аппликацией. Приобщать ребенка к интеллектуальным играм с правилами (нарды, шахматы, шашки). Пройти психофизиологическое обследование.

**Что может возникнуть?** Ребенок может испытывать трудности в обучении из-за недостаточной развитости психофизиологических функций, на которые приходится наибольшая нагрузка в процессе обучения:

– сложность с концентрацией внимания;

– рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость;

– не сформированность учебной мотивации – дети не понимают роли учителя и не способны объяснить, для чего они ходят в школу.

**3. Завышенные требования**

**Как не допустить?** Обращать внимание на успехи ребенка, даже незначительные. Избегать подчеркивания промахов ребенка. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно. Проявлять веру в ребенка, эмпатию и безусловную любовь к нему. Опираться на сильные стороны ребенка. Принимайте индивидуальность ребенка.

**Что может возникнуть?** Родители, которые привыкли воспринимать ребенка как лидера и самого успешного в коллективе, будут испытывать недовольство, возмущение, если он с чем-то не справляется. Или родители сравнивают его с собой в школьном возрасте, а также с другими детьми. У такого ребенка может прослеживаться:

– неуверенное поведение;

– повышенная тревожность;

– психосоматические заболевания.

**4. Новые обязанности**

**Что может возникнуть?** Первоклассники, у которых прослеживается эмоциональная незрелость, с трудностью переживают ограничение двигательной активности. А новые обязанности, требования учителя и школы считают утомительными. Обычно такие дети:

– выдерживают с трудом статическую нагрузку – 30–40 минут за партой;

– оставляют дело невыполненным;

– нарушают дисциплину в классе.

**Как не допустить?** Развивать волевые качества ребенка. Расширять обязанности и зону его ответственности. Увеличьте посильные обязанности по дому. Позвольте ребенку действовать самостоятельно, но при необходимости он должен рассчитывать на вашу помощь. Учите его разбивать большие задания на мелкие.

**5. Социальное окружение**

**Что может возникнуть?** Общение особенно тяжело дается тем детям, у которых были ограничены контакты со сверстниками. Иногда дети не знают то, как можно поздороваться, познакомиться, попросить о помощи, завести дружбу и общение с одноклассниками. У таких детей проявляется:

– застенчивость, замкнутость, отсутствие интереса к коллективным играм;

– ссоры с одноклассниками и отвержение со стороны сверстников.

**Как не допустить?** Организовать общение со сверстниками. Предложите совместный поход на мероприятия, прогулки и организуйте общее дело: праздник, спектакль, игры, походы. Поощряйте дружбу и общение со сверстниками. Предупредите классного руководителя об этом, чтобы сгладить проблемы, которые могут возникнуть.