

# Рекомендации для родителей

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

### 1. Стресс

**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.

**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.

### 2. Трудность в обучении

**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.

**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.

### 3. Завышенные требования

**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.

**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. Опирайтесь на сильные стороны ребенка. Принимайте индивидуальность ребенка.

## 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.