

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

### 2 ТРУДНОСТИ 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;
- несформированность 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. Принимать индивидуальность ребенка.

### 4 НОВЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

#### Что может возникнуть?

Первоклассники, у которых прослеживается эмоциональная незрелость, с трудом 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. Увеличить посильные обязанности по дому. Позволить ребенку действовать самостоятельно, но при необходимости он должен рассчитывать на вашу помощь. Учить 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 мероприятие, прогулки и организуйте общее дело: праздник, спектакль, игры, походы. Поощрять дружбу и общение со сверстниками. Предупредить классного руководителя, чтобы сгладить проблемы, которые могут возникнуть.