

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 мероприятия, прогулки и организуйте общее дело: праздник, спектакль, игры, походы. Поощрять дружбу и общение со сверстниками. Предупредить классного руководителя, чтобы сгладить проблемы, которые могут возникнуть.