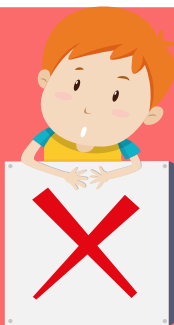


П'ять потенційних проблем першокласника: як їх уникнути

Пам'ятка для батьків

.....
*Перегляньте п'ять найпоширеніших проблем, з якими стикаються першокласники,
і попрацюйте на випередження, аби ваша дитина уникнула їх*
.....

Стрес



Що може виникнути

Дітям буває складно всидіти за партою 3—4 уроки на день. Рухова активність скорочується в середньому вдвічі. Наслідок — перенапружується організм дитини та її нервова система, зокрема:

- зростає стомлюваність;
- з'являються головні болі та інші нездужання;
- погіршується апетит;
- виникають проблеми зі сном;
- знижується імунітет

Як запобігти

Радимо:

- дотримуватися режиму дня;
- забезпечувати дитині повноцінний нічний сон не менше 9—10 годин, а за її бажанням ще й денний;
- стежити за тим, аби дитина збалансовано харчувалася;
- гуляти на свіжому повітрі, забезпечити фізичну активність дитини;
- створити психологічно безпечну атмосферу вдома;
- організувати час, коли дитина може відпочити: помалювати, погратися, почитати книжку



Труднощі в навчанні



Що може виникнути

Дитині буде складно вчитися, якщо її психічні функції недостатньо розвинені. Так, труднощі у навчанні в дитини виникають, якщо:

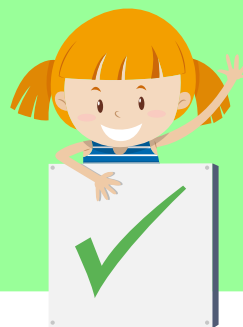
- їй складно концентрувати увагу — в такому разі дитина неуважна, метушлива, непосидюча;
- у неї не сформована навчальна мотивація — дитина не розуміє ролі вчителя і не може пояснити, для чого вона ходить у школу.

Труднощі у навчанні виникають також, якщо дитина відчуває моторну незручність

Як запобігти

Радимо:

- розвивати образне мислення, дрібну моторику, просторове бачення — займатися музикою, малюванням, конструюванням, ліпленням, аплікацією тощо;
- залучати дитину до інтелектуальних ігор з правилами — нарди, шахи, шашки, монополія, ферма, еліас тощо;
- за потреби пройти з дитиною психофізичне обстеження



Завищені вимоги



Що може виникнути

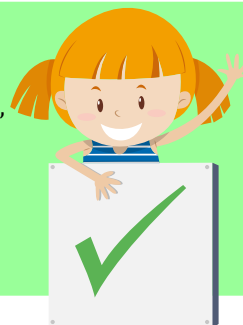
Інколи батьки висувають до дитини завищені вимоги. Це трапляється у сім'ях, в яких дитину звикли сприймати як лідера в дитячому колективі. Також завищені вимоги можуть бути у батьків, які самі у школі були лідерами й тому очікують цього від своєї дитини. Як результат — вона може стати невпевненою в собі, виявляти високий рівень тривожності.

Поширеними в дітей, до яких висувають завищені вимоги, є психосоматичні захворювання

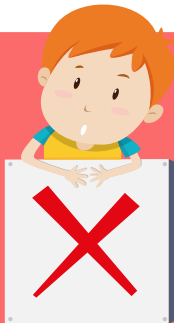
Як запобігти

Радимо:

- концентрувати увагу навіть на незначних успіхах дитини, не наголошувати на невдачах;
- дозволити дитині за можливості самій розв'язувати проблеми;
- вірити в дитину, виявляти емпатію і безумовну любов;
- приймати індивідуальність дитини



Емоційна незрілість



Що може виникнути

Емоційно незрілі першокласники складно переживають обмеження рухової активності. А нові обов'язки, вимоги вчителя і школи вважають нудними. Зазвичай такі діти:

- складно витримують статичне навантаження протягом 30—40 хвилин за партою;
- не доводять справи до кінця;
- порушують дисципліну в класі, бо хочуть себе розважити

Як запобігти

Радимо:

- розвивати вольові якості дитини;
- розширювати зону відповідальності — дозволяти дитині діяти самостійно, при цьому дати їй впевненість у вашій підтримці й допомозі;
- збільшувати кількість хатніх обов'язків;
- привчати дитину поділяти великі завдання на дрібніші



Соціальне оточення



Що може виникнути

У першому класі спілкування особливо складно дається тим дітям, у яких були обмежені контакти з однолітками. Іноді вони не знають, як привітатися, познайомитися, попросити про допомогу, подружитися чи поспілкуватися з однокласниками. Такі діти сором'язливі, замкнуті й нерішучі. Зазвичай вони не виявляють інтересу до колективних ігор та конфліктують з однокласниками. Часто таких дітей не приймають їхні однолітки

Як запобігти

Радимо:

- створювати ситуації, в яких дитина спілкуватиметься з однолітками, зокрема організувати її прогулянки з друзями, спільні походи тощо;
- заохочувати дитину спілкуватися з однолітками, підтримувати, коли їй щось не вдається;
- попередити класного керівника про те, що дитині складно спілкуватися з однолітками

