

# ТРУДНОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

## Как могут помочь родители?

*Для начинающих школьников 1 сентября – это не только праздник, но и начало одного из самых критических периодов в жизни. С какими проблемами сталкиваются первоклассники и как родители могут облегчить их адаптацию к школе.*

### 1. ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Первые 2-3 недели – самые сложные для первоклассников. В этот период **перенапряжение нервной и других систем** ребенка может быть причиной повышенной утомляемости, головных болей и других недомоганий, ухудшения аппетита, проблем со сном, ослабления иммунитета.



Так проявляет себя **синдром 7 сентября**, о котором знают все педиатры и психологи. В группе риска дети – астеники. Для них особенно важно соблюдение режима дня, полноценный ночной сон, по желанию ребенка – дневной сон, сбалансированное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, посильная физическая нагрузка, спокойная обстановка дома.

### 2. РАСТОРМОЖЕННОСТЬ

**Сложности с концентрацией внимания, рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость** – с такими проблемами сталкиваются до трети первоклассников. Расторможенные дети не понимают роли учителя, не способны объяснить, для чего они ходят в школу – как говорят психологи, у них **не сформирована учебная мотивация**.



Устранить признаки синдрома двигательной расторможенности помогут: уравновешенный режим дня, ежедневные прогулки, успокаивающие ванны, спокойное времяпрепровождение перед сном. Для развития внимания и произвольности необходимо приобщать ребенка к интеллектуальным играм с правилами (шашки, шахматы, нарды, го и др.).



### 3. НОВЫЕ РЕЖИМНЫЕ УСЛОВИЯ

К новому укладу жизни с большим трудом привыкают **несамостоятельные и неуверенные в себе дети**, которые по тем или иным причинам не посещали детский сад и стали жертвой материнской гиперопеки. Таких первоклассников мучит страх нового и неизвестного (т.н. неофобия). Для того чтобы избавить ребенка от этого страха, требуется работа и ребенка, и родителей - с психологом.

### 4. НЕПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ

**Дети с эмоциональной незрелостью тяжело переживают длительное ограничение двигательной активности**, настоящей пыткой для них становится выполнение школьных новых обязанностей – иногда трудных, скучных и неинтересных. **Родителям следует сосредоточиться на развитии у ребенка волевых качеств.** Позаботьтесь о том, чтобы у вашего школьника были посильные обязанности по дому, а непривлекательную для него работу превратите в увлекательную игру. Так, вместо мытья пола в комнате ребенку можно предложить перевоплотиться в юнгу и отдраить палубу корабля.

### 5. ПЕРВЫЕ НЕУДАЧИ В УЧЕБЕ, РЕАЛЬНЫЕ И МНИМЫЕ

Страх перед неудачей возникает у ребенка, если излишне требовательные родители внушают ему: «Ты всегда должен быть первым!», расстраиваются или наказывают из-за низких отметок. **Отсутствие поддержки со стороны самых близких людей он переживает очень болезненно** – начинает сомневаться, любят ли его мать и отец, чувствует себя виноватым из-за того, что не оправдывает их ожиданий.

Для того чтобы не допустить подобных психотравм, прежде всего **убедите ребёнка в том, что вы любите его просто потому, что он есть, а вовсе не за успехи в школе.** Как это сделать? После возвращения ребенка из школы не торопитесь удовлетворять свое любопытство вопросом: «Какую отметку ты сегодня получил(а)?» – лучше расскажите о том, как прошел ваш день, потом ненавязчиво



поинтересуйтесь у сына или дочери: «А у тебя что интересного произошло?», чуть позже – «Что нового и интересного ты узнал(а) сегодня в школе?»

Когда ваш школьник корпит над домашним заданием, **не критикуйте!** Находите повод похвалить его – даже в том случае, если он допускает огрехи и ошибки. Например: «Этот крючок у тебя сегодня здорово получился – гораздо аккуратнее, чем вчера!». Не отказывайте в помощи, если сын или дочь обращается к вам с такой просьбой, но **не поддавайтесь искушению сделать домашнее задание целиком – позвольте ребенку испытать удовлетворение от того, что он сам справился с трудной задачей.** Ни в коем случае не сравнивайте своего первоклассника с другими детьми – это негативно сказывается на его самооценке.

## 6. НЕПРИЯЗНЬ ИЛИ РАВНОДУШИЕ УЧИТЕЛЯ



Для ребенка 6-7 лет учитель – такой же авторитетный взрослый, как родители. И если маленький человек не чувствует и не получает доказательств благорасположения учителя, для него это катастрофа. Первоклассник не смог приспособиться к учителю и страдает? Родителям стоит задуматься о смене педагога. Однако это решение должно быть взвешенным – поддавшись эмоциям, родители рискуют наломать

дров. Перевод в другой класс или другую школу – огромный стресс для малолетнего школьника, поэтому **важно не предъявлять к учителю завышенных требований.** Если он профессионал, ребенок постепенно привыкнет к нему.

## 7. НЕГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ОДНОКЛАССНИКАМИ

**Для первоклассника очень важно умение общаться (социальная зрелость).** Оно проявляется в стремлении ребенка устанавливать дружеские контакты со сверстниками, умении подчинять свое поведение правилам коллективной игры и решать конфликты без насильственных действий. В каких случаях родителям стоит насторожиться?

Ребенок постоянно конфликтует с одноклассниками, ввязывается в драки, обижает слабых. **Истоки агрессивного поведения следует искать в семье:** важно разобраться, какие психологические потребности ребенка родители игнорируют (в любви, в принятии, в общении, в самостоятельности) или чью модель поведения он копирует. Разобраться самостоятельно в этой проблеме родителям может быть не под силу, лучше обратиться к психологу.



Ребенок стал предметом насмешек и издевательств со стороны одноклассников. Это удел детей с низкой самооценкой. Проблемы со здоровьем и дефекты внешности (плохое зрение, лишний вес и пр.), вопреки расхожему мнению, абсолютно ни при чем. Такой ребенок с адекватной самооценкой вполне сможет завоевать авторитет в классе.

Какие родительские ошибки в воспитании приводят к тому, что у ребенка 6-7 лет низкая самооценка? **Недостаток внимания, завышенные требования, частые наказания и унижения, низкий уровень притязаний у родителей.** Если маленький человек часто слышит в свой адрес от самых значимых взрослых: «Ты не умеешь!», «Ты плохой!», «У тебя не получится!», он верит им и вырастает с негативными убеждениями о самом себе. **Поэтому родителям следует быть щедрыми на похвалу, поддержку, искренне радоваться даже скромным достижениям ребенка, стимулировать его самостоятельность в разных видах деятельности.**



У ребенка нет друзей среди одноклассников. **Если через полтора-два месяца после начала учебного года первоклассник ни с кем из новых товарищей не подружился, родители должны обеспокоиться.** На примере героев сказок, рассказов, детских художественных и мультипликационных фильмов объясняйте ребенку, как вести себя, чтобы подружиться с тем, кто тебе симпатичен; вместе рассуждайте о том,

какими качествами обладает настоящий, верный друг, а какими – плохой, никчемный. **Побуждайте ребенка к совместным играм со сверстниками, но не настаивайте,** если он сопротивляется – поучаствуйте в забаве на равных условиях с детьми. Не навязывайте ребятам правила игры – пусть они придумывают их сами. Позаботьтесь о том, чтобы игры были несостязательными, без победителей и побежденных – это важно для того, чтобы предупредить конфликты между детьми. В случае ссоры возьмите на себя роль миротворца.

### **ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ**

*Если первоклассник с удовольствием ходит в школу, не испытывает серьезных сложностей с освоением учебного материала, за редким исключением не ищет помощи у взрослых при выполнении домашних заданий и тепло отзывается об учителе и одноклассниках, родители могут быть спокойны: ребенок успешно осваивает новую для себя социальную роль – роль школьника.*