

П'ять потенційних проблем майбутнього першокласника та як їх уникнути

□ Стрес

Шестирічкам буває складно всидіти за партою три — чотири уроки на день. Рухова активність скорочується в середньому вдвічі. Наслідок — перенапружується організм дитини та її нервова система. Відтак зростає стомлюваність, погіршується апетит, виникають проблеми зі сном тощо.

Для того щоб підготувати дитину до навчального навантаження:

- спонукайте дотримуватися режиму дня;
- забезпечуйте повноцінний нічний сон не менше 9—10 годин, а за бажанням дитини ще й денний;
- стежте за тим, щоб дитина збалансовано харчувалася;
- гуляйте на свіжому повітрі, організуйте фізичну активність;
- створіть психологічно безпечну атмосферу вдома

□ Труднощі в навчанні

Дитині буде складно адаптуватися до школи, якщо її психічні функції недостатньо розвинені. Зокрема, у шестирічок виникають труднощі в навчанні, якщо в них не сформовані навчальні вміння та відсутня мотивація.

Формуйте в дитини вольові якості та навчайте її долати труднощі. Щоб поліпшити навчальні навички:

- розвивайте образне мислення, дрібну моторику, просторове бачення — пропонуйте дитині малювати, конструювати, ліпити тощо;
- залучайте дитину до інтелектуальних ігор із правилами — нарди, шахи, шашки, монополія, ферма, еліас

□ Завищені вимоги

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

Дозвольте дитині бути собою, не порівнюйте її з іншими. Щоб поліпшити адаптацію дитини до шкільного життя:

- концентруйте увагу навіть на незначних успіхах, не наголошуйте на невдачах;
- дозвольте дитині самостійно розв'язувати відповідні віку проблеми;
- вірте в дитину, виявляйте емпатію та безумовну любов;
- приймайте індивідуальність дитини

□ Емоційна незрілість

Емоційно незрілі шестирічки складно переживають обмеження рухової активності. А нові обов'язки, вимоги вчителя та школи вважають нудними. Зазвичай такі діти не витримують статичне навантаження протягом 30—40 хвилин за партою та порушують дисципліну, бо хочуть себе розважити.

Переконайтеся, що дитина готова до навчання у школі не лише фізично, а й психологічно. Щоб підготувати її до шкільного навантаження:

- розширюйте зону відповідальності — дозволяйте дитині діяти самостійно; при цьому переконайте її у вашій підтримці й допомозі;
- збільшуйте кількість хатніх обов'язків;
- привчайте дитину ділити великі завдання на дрібніші

□ Новий колектив

Спілкування в новому колективі 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 і конфліктують з однокласниками.

Формуйте в дитини соціальні навички, зокрема:

- створюйте ситуації, в яких дитина спілкуватиметься з однолітками — організуйте її прогулянки з друзями, спільні походи тощо;
- навчайте дитину ставити запитання, звертатися по допомогу до однолітків і дорослих тощо

**ОФІЦІЙНИЙ
ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ**

долучайтесь
@pedrada_m CFR

