***["Втома" першокласника - чим пояснити і що робити](http://osvita-mk.org.ua/blog/quot_vtoma_quot_pershoklasnika_chim_pojasniti_i_shho_robiti/2012-11-05-141)***

Уявіть будь-яку, цілком дорослу та самостійну людину (начальника чи підлеглого, не суть важливо), яка перед довгоочікуваним відпусткою ледве-ледве піднімається на третій поверх свого офісу. У думках - аж ніяк не графіки і не плани на майбутній квартал, а ... море з його синім небом і теплими хвилями, м'яким пісочком і красивими засмаглими дівчатами. І, якщо вам, цілком зрілій людині, неабияк набридли тяготи повсякденної рутини, то, що казати про маленьку людину, яка лише кілька місяців тому вперше переступила поріг школи"!

Не лише до кінця навчального року, а й взагалі, на перших порах навчання ваш син чи донька можуть на уроках нудьгувати, пропускаючи повз вуха багато слів педагога, а то й зовсім ігнорувати вимоги, які до нього, першокласника, пред'являють. У чому причина" Спробуємо розібратися.

Це може бути, по-перше, нецікаве викладення предмета, і тут багато в чому - провина вчителя, який геть відкидає творчий підхід, імпровізацію і жарт, здатних зняти напругу і розрядити обстановку в класі. Монотонний, менторський тон, окрики і причіпки відбивають охоту до навчання навіть у найдопитливішого першокласника. Але не варто, звичайно, огульно звинувачувати вчителів - серед них чимало грамотних майстрів цієї нелегкої справи ...

Слід взяти до уваги й індивідуальні особливості психіки: одні діти засвоюють матеріал поступово, невеликими порціями, інші ж здатні схоплювати його "на льоту", але мають слабку пам'ять і швидко все забувають, треті ... Словом, дитина, яка нерухомо сидить і слухає з відкритим ротом, все запам'ятовує і видає стовідсоткові знання, - велика рідкість. Не всі в змозі і швидко зорієнтуватися у вимогах педагога, проявляти активність у відповідях. Ось і виходить, що менш впевнений у собі першокласник поступово ще більше замикається в собі і перестає вірити у власні сили. Результат не важко передбачити: втрата інтересу до навчання, втома, яка посилюється до кінця року.

І це ще не всі причини! Самостійно розібратися, чому ваш син або донька з такою неохотою йдуть до школи, часом буває досить важко. Допоможе шкільний психолог, який і окреслить коло можливих проблем, і підкаже, як їх вирішити. Але все ж таки є кілька загальних порад на такий випадок.

Слідкуйте за сном вашого першокласника - він повинен лягати не пізніше 21 години. І ніяких жахів або ігор в "стрілялки", та ще з монстрами пізно увечері! Спати він повинен не менше 11 годин на добу. Напевно, ви й по собі знаєте, як важко вставати, приводити себе в порядок і працювати в "невиспаному" стані. Що ж тоді говорити про малюка!

Навряд чи ми відкриємо Америку, кажучи і про необхідність прогулянок і рухливих ігор на повітрі. Адже деякі батьки піклуються лише про духовне (іноземні мови, музика і т.д.) виховання. І який сенс в цьому, якщо ваш малий буде розумним і інтелектуально не за віком розвиненим, але кволим і хворобливим" Не варто сподіватися лише на уроки фізкультури - ви повинні розуміти, що півтора-двох годин на тиждень катастрофічно мало, тому ваш обов’язок - сприяти поповненню цієї пустоти. Як" Не заохочуйте довготривале сидіння перед телевізором або комп'ютером, не змушуйте, мало не силою, по декілька годин підряд грати на скрипці або зазубрювати англійські слова. Долучіть дитину до спільних походів, ранкових пробіжок або відвідування басейну.

Не забудьте, що 90% інформації про навколишній світ ми отримуємо за допомогою зору. Іноді млявість, небажання вчитися викликані поганим освітленням в класі чи вдома в тому місці, де розташований письмовий стіл. І, хоча всіх малюків перед школою перевіряє окуліст, все ж таки не покладайтеся на позитивний результат обстеження і подбайте про хороше освітлення. Світло повинне падати зліва, а дитина не повинна нахилятися занадто низько над столом або, навпаки, сидіти, як штир, не згинаючи спини. На думку окулістів, відстань між очима і зошитом або книгою має становити 30-35 см.

Ну, і, мабуть, останнє. Якщо ви "хочете" надірвати психіку дитини, а заодно і собі добряче попсувати нерви, як можна частіше кричіть на свого першокласника. Змушуйте його, а краще за все, за допомогою ременя, сідати за уроки, сидіти вдома за книжкою, карайте позбавленням прогулянок, і побільше лайте, лайте ... "Думайте сами, решайте саме" - і, врешті-решт, може бути, зрозумієте всю згубність такого стилю взаємин ... Зате прихильність, разом з доброю порадою та турботою, здатні перетворити вашого першокласника із затурканої і втомленої істоти в жваву й активну, якою і належить бути дитині в цьому віці.