

Любі батьки!

Ось і настала (або невблаганно настає) та «дивовижна мить», коли на порозі життя вашої дитини з'явиться школа. Чи то малий школярик з'явиться на її порозі? Суть не змінюється. Це врочистий і трепетний час: квіти, ранець, перший дзвінок, перша вчителька, парта, буквар, запах свіжої фарби після ремонту. Все це відкладеться в пам'яті вашого школяра. Надовго, на все життя. Як зробити так, щоб спогади ці були найяснішими та найдобрішими? Як зробити так, щоб зі школи наші діти не виходили невротиками, напханими знаннями й абсолютно не пристосованими до життя? Звучить дещо гостро, чи не так?

Що ми, батьки, можемо зробити, коли наша дитина виходить у великий світ, у соціум, де існують свої правила? Адже, за великим рахунком, діти йдуть у школу не для того, щоб одержувати гарні оцінки та «відмінно» з поведінки. І навіть не для того, щоб потім успішно вступити до вишів, отримати професію, зробити кар'єру... Вони йдуть до людей, у незнайоме середовище, щоб зрозуміти й пізнати себе, виявити свою індивідуальність, вписати своє ім'я у всесвітню людську історію. Наскільки зможе розкритися дитина, проявити свою творчу суть? Це залежить і від першого вчителя, котрий буде поруч із вашою дитиною весь період молодшої школи. Але більшою мірою це залежить від вас...

Початок школи — непростий час. А коли він буває легким, якщо справа стосується виховання наших дітей? Чергова вікова криза, нова обстановка, психологічна й інтелектуальна готовність/неготовність — усе це схоже на велику снігову кулю. І вона більшою мірою росте всередині батьків. Підвищується наша тривожність: як усе складеться, чи зуміє дитина перестроїтися?

Однак ми спроможні зупинити цю зростаючу снігову кулю й перетворити її на сніжки. Можна всього лише... погратися в сніжки. Діти вам допоможуть у цьому. Адже вони — великі знавці в усьому, що стосується ігор.

Ви повинні додержуватися якихось правил? Зовсім ні. По-перше, ви нікому нічого не винні. Навіть власним дітям. По-друге, будь-які правила позбавляють нас внутрішньої батьківської мудрості, голосу інтуїції. Просто будьте «досить гарними батьками», як казав видатний англійський дитячий психолог Дональд Віннікотт. Ви вже «досить гарні батьки» для вашого малюка. Ніхто, крім вас, не знає краще вашу дитину. Жоден педагог, жоден психолог не скаже вам більше, ніж ваше серце...



# ЯК РОСТУТЬ І РОЗВИВАЮТЬСЯ НАШІ «КВІТИ ЖИТТЯ»?

Учені провели дослідження і дійшли висновку, що на фізичний розвиток дітей дошкільного віку більше впливають умови життя й виховання, ніж гени. А ще діти ростуть фізично й емоційно здоровими в атмосфері любові та радості. Це не просто домисли, а результати наукових досліджень і певного життєвого досвіду. І в таких теплих (але й не в тепличних!) умовах будь-які кризові стани, дитячі страхи та непевність розчиняються і втрачають свою гостроту.

## Особливості фізичного розвитку дітей 5—7 років

*Обмін речовин у дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку досить напружений. Якщо вас турбує зріст вашої дитини (як надмірно вповільнений, так і занадто інтенсивний), необхідно звернутися до лікаря-ендокринолога.*



Якби діти розвивалися так само інтенсивно, як у період внутрішньоутробного розвитку, то до свого повноліття з них би виходили неабиякі здоровані. Це були б гігантські велетні. Атланти, що впираються в небо. Справжні богатирі, які ростуть не щодня, а щогодини в буквальному розумінні. Але з волі природи підпирати плечима небо нам не дано...

Висока інтенсивність росту зберігається в перший рік життя дитини. Маса тіла дитини потроюється порівняно з масою при народженні, зріст збільшується в півтора рази. До трьох років темп розвитку трохи вповільнюється. І все-таки неозброєним оком помітно, що діти ростуть і змінюються швидко. Не тільки чужі, але й свої ☺.

До п'яти років фізичний розвиток нібито вповільнюється. «Нібито» — тому що зовні це виявляється лише в тому, що маса тіла протягом року може не змінюватися або незначно збільшуватися, зріст може збільшитися на 5—6 см протягом року. Однак у цей період організм проробляє колосальну, невидиму для ока роботу. Внутрішні органи та системи дитини починають функціонувати в наближенні до дорослого організму.

Нерідко в батьків спрацьовує «тривожна кнопка»: «щось не так», «занедужав», «занадто схуд». Важливо пам'ятати, що дошкільний вік характеризується нерівномірним ростом і збільшенням у масі. Перший «стрибок росту», або так званий період «першого витягування», настає приблизно до 6—7 років.

**М'язи.** М'язова маса значно збільшується. Помітно вдосконалюється рухова активність. Координація рухів поліпшується. З'являються швидкість, спритність, нові рухові навички. У цей період діти вчать плавати, ходити на лижах, кататися на роliках і ковзанах.

**Скелет.** Кістки дитини цього віку характеризуються гнучкістю, пластичністю. Період окостеніння скелета на



різних його ділянках відрізняється. Наприклад, зрощення черепних швів закінчується до 4 років, а сідничних і лобкових кісток — починається тільки з 5—6 років. Грудна клітка залишається конусоподібною, ребра підняті, амплітуда їхнього руху обмежена порівняно з дорослим організмом. У 6—7 років чітко намічається фізіологічна конфігурація хребта (у поперековому та шийному відділах із вигином уперед, у грудному та крижовому — назад).

**Серцево-судинна система.** До 5 років маса серця збільшується в чотири рази. Артеріальний тиск підвищується (особливо з 6—7 до 10 років). Частота пульсу зменшується (у 6—7 років вона складає 70—80 ударів за хвилину).

**Нервова система.** Сила нервових процесів ще не досить розвинена. Тому в цьому віці в дітей швидко й часто настає перевтома, вони непосидючі, неухважні.

Другий важливий ривок буде зроблено організмом у підлітковому віці. Хоча ніхто не скасовував індивідуальні особливості розвитку. Хтось «скакне» раніше, хтось пізніше, хтось двічі, хтось тричі. Статистика підтверджує, що в дівчаток прискорення росту настає раніше, ніж у хлопчиків. Це потім хлопчики все-таки випереджають дівчаток. Вони стають вищими, сильнішими та міцнішими фізично.

### Як визначити потенційний зріст своєї дитини?

*Арифметика проста (якщо, звичайно, ваша дитина — не акселерат, що характеризується бурхливим і нестримним зростанням). Потрібно скласти зріст тата й мами, потім суму поділити навпіл. Від отриманого числа відняти 6,5 см (для дівчаток) або додати 6,5 см (для хлопчиків).*



## Їхні емоції та почуття

### Порада психолога

*Типова батьківська помилка — це спроба усунути наслідок емоцій, а не з'ясувати причину. Гнів зазвичай припиняється, сльози швидко втираються. А тим часом дитина повинна мати можливість і час прожити емоцію. Тоді вона знатиме, що оточуючі приймають її в будь-якому стані.*



Чим діти відрізняються від дорослих? Розміром долоньок, окружністю голови, об'ємом і кількістю звивин того, що перебуває в черепній коробці? Знаменита теза «Всі дорослі хочуть знову стати дітьми» — про що вона? Можливо, про повернення до тієї дитячої емоційної безпосередності, щирості та повноти почуттів? Адже в дітей усе як на долоні. У цьому сенсі вони вільні. Їм поки нема чого приховувати, на відміну від нас, дорослих.

**Велика нестійкість почуттів і емоцій.** Якщо дитина радіє, то радіє до самісіньких кінчиків волосся. І немає горя більшого, ніж горе малюка. Якщо в ляльки відвалилася голова — це катастрофа, всесвітній вибух. Саме вибух прикрості, гніву, образи — і швидке їхнє загасання, переключення на навколишній світ. Адже там, у світі, так багато незвіданого. Базова емоція для дітей цього віку (втім, як і будь-якого іншого) — цікавість до світу. Ними завжди рухає це чудове відчуття.



**Почуття жалю та дружби.** У п'ять років почуття жалю дитини стає більш усвідомленим. Вона готова до свого маленького «подвигу» — прийти комусь на допомогу, підтримати, поділитися цукеркою, втерти комусь сльози, нагодувати бездомне цуценя.

Почуття дружби також відрізняється нестійкістю, як і емоції. Сьогодні ваш малюк звідусь незвичайно теплі почуття до друга Мишка, а завтра Мишко — «поганий». Не слід сварити дитину за те, що вона «не вміє дружити». Вона, дійсно, не вміє. Це почуття тільки розвивається в ній.

**Дружимо з емоціями.** Емоційну стабільність можна й потрібно «виховувати». Що мається на увазі? Дитину не треба вчити контролювати свої емоції, особливо негативні (образа, агресія, злість). Інакше це піде в підпілля несвідомого. Її для початку потрібно навчити описувати свій стан якнайдетальніше, розуміти природу тієї чи іншої емоції, проказувати: «от тепер я гніваюся, тому що...», «зараз мені гірко, тому що...», «я об-

