

Дорогие родители!

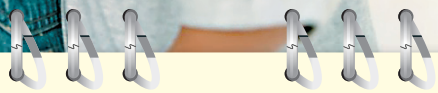
Вот и наступило (или неумолимо наступает) то «чудное мгновенье», когда на пороге жизни вашего ребенка появится школа. Или он появится на ее пороге? Суть не меняется. Это торжественное и трепетное время: цветы, ранец, первый звонок, первая учительница, парта, букварь, запах свежей краски после ремонта. Все это отложится в памяти вашего школьника. Надолго, на всю жизнь. Как сделать так, чтобы воспоминания эти были самыми светлыми и добрыми? Как сделать так, чтобы из школы наши дети не выходили невротиками, напичканными знаниями и абсолютно не приспособленными к жизни? Звучит немного остро, не правда ли?

Что мы, родители, можем сделать, когда наш ребенок выходит в большой мир, в социум, где существуют свои правила? Ведь, по большому счету, дети идут в школу не для того, чтобы получать хорошие оценки и «отлично» по поведению. И даже не для того, чтобы потом удачно поступить в вузы, получить профессию, сделать карьеру... Они идут к людям, в незнакомую среду, чтобы понять и узнать себя, проявить свою индивидуальность, вписать свое имя во всемирную человеческую историю. Насколько сможет раскрыться ребенок, проявить свою творческую суть? Это зависит и от первого учителя, который будет рядом с вашим ребенком весь период младшей школы. Но решающим образом это зависит от вас...

Начало школы — непростое время. А когда оно бывает легким, если дело касается воспитания наших детей? Очередной возрастной кризис, новая обстановка, психологическая и интеллектуальная готовность/неготовность — все это похоже на снежный ком. И он в большей степени растет внутри родителей. Повышается наша тревожность: как все сложится, сумеет ли ребенок перестроиться?

Однако мы в силах остановить этот растущий снежный ком и превратить его в снежки. Можно всего лишь... поиграть в снежки. Дети вам помогут в этом. Ведь они крупные специалисты в области игры.

Вы должны следовать каким-то правилам? Ни в коей мере. Во-первых, вы никому ничего не должны. Даже собственным детям. Во-вторых, любые правила лишают нас внутренней родительской мудрости, голоса интуиции. Просто будьте «достаточно хорошими родителями», как говорил выдающийся английский детский психолог Дональд Винникотт. Вы уже «достаточно хорошие родители» для вашего малыша. Никто, кроме вас, не знает лучше вашего ребенка. Ни один педагог, ни один психолог не скажет вам больше, чем ваше сердце...



КАК РАСТУТ И РАЗВИВАЮТСЯ НАШИ «ЦВЕТЫ ЖИЗНИ»?

Ученые провели исследования и пришли к выводу, что на физическое развитие детей дошкольного возраста больше влияют условия жизни и воспитания, нежели гены. А еще дети растут физически и эмоционально здоровыми в атмосфере любви и радости. Это не просто домыслы, а результаты научных исследований, да и жизненного опыта. И в таких теплых (но и не в тепличных!) условиях любые кризисные состояния, детские страхи и неуверенность растворяются и теряют свою остроту.

Обмен веществ у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста достаточно напряженный. Если вас беспокоит рост вашего ребенка (как чрезмерно замедленный, так и слишком интенсивный), необходимо обратиться к врачу-эндокринологу.



Особенности физического развития детей 5—7 лет

Если бы дети развивались так же интенсивно, как в период внутриутробного развития, то к своему совершеннолетию из них бы получались приличные детины. Это были бы гигантские исполины. Атланты, упирающиеся в небо. Богатыри и богатырши, растущие не по дням, а по часам в буквальном смысле. Но волею природы подпирать плечами небо нам не дано...

Высокая интенсивность роста сохраняется в первый год жизни ребенка. Масса тела младенца утраивается по сравнению с массой при рождении, рост увеличивается вполтину. К трем годам темп развития немного замедляется. И все-таки невооруженным глазом заметно, что дети растут и меняются быстро. Не только чужие, но и свои 😊.

К пяти годам физическое развитие как бы замедляется. «Как бы» потому, что внешне это проявляется в том, что масса тела в течение года может не меняться или незначительно увеличиваться, а рост может увеличиться на 5—6 см. Однако в этот период организм продельвает колоссальную, не видимую глазу работу. Внутренние органы и системы ребенка начинают функционировать в приближении к взрослому организму.

Нередко у родителей срабатывает «тревожная кнопка»: «что-то не так», «заболел», «кожа да кости». Важно помнить, что дошкольный возраст характеризуется неравномерным ростом и прибавкой в массе. Первый «скачок роста», или так называемый период «первого вытяжения», наступает примерно к 6—7 годам.

Мышцы. Мышечная масса значительно увеличивается. Заметно совершенствуется двигательная активность. Координация движений улучшается. Появляются быстрота, ловкость, новые двигательные навыки. В этот период дети учатся плавать, ходить на лыжах, кататься на роликах и коньках.

Скелет. Кости ребенка этого возраста характеризуются гибкостью, пластичностью. Период окостенения скелета на разных его участках отличается. Например, сращение черепных швов за-

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ



канчивается к 4 годам, а седалищных и лобковых костей начинается только с 5—6 лет. Грудная клетка остается конусообразной, ребра приподняты, амплитуда их движения ограничена по сравнению со взрослым организмом. В 6—7 лет отчетливо намечается физиологическая конфигурация позвоночника (в поясничном и шейном отделах с изгибом вперед, в грудном и крестцовом — назад).

Сердечно-сосудистая система. К 5 годам масса сердца увеличивается в четыре раза. Артериальное давление повышается (особенно с 6—7 до 10 лет). Частота пульса уменьшается (в 6—7 лет она составляет 70—80 ударов в минуту).

Нервная система. Сила нервных процессов еще недостаточно развита. Поэтому в этом возрасте у детей быстро и часто наступает переутомление, усталость, невнимательность.

Второй важный рывок будет сделан организмом в подростковом возрасте. Хотя никто не отменял индивидуальные особенности развития. Кто-то «скакнет» раньше, кто-то позже, кто-то дважды, кто-то трижды. Статистика подтверждает, что у девочек скачки роста наступают раньше, чем у мальчиков. Это потому мальчики все-таки опережают девочек. Они становятся выше, сильнее и крепче физически.

Как узнать потенциальный рост своего ребенка?

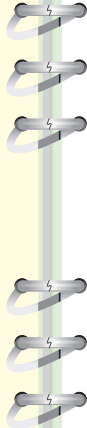
Арифметика проста (если, конечно, ваш ребенок не акселерат, отличающийся буйным и неудержимым ростом). Нужно сложить рост папы и мамы, затем сумму разделить пополам. От полученного числа отнять 6,5 см (для девочек) или прибавить 6,5 см (для мальчиков).



Их ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Совет психолога

Типичная родительская ошибка — это попытка устранить следствие эмоций, а не выяснить причину. Гнев обычно пресекается, слезы быстро утираются. А между тем ребенок должен иметь возможность и время прожить эмоцию. Тогда он будет знать, что принят окружающими в любом состоянии.



Чем дети отличаются от взрослых? Размером ладошек, окружностью головы, объемом и количеством извилин того, что находится в черепной коробке? Знаменитый тезис «Все взрослые хотят снова стать детьми» — о чем он? Может быть, о возврате к той детской эмоциональной непосредственности, искренности и полноте чувств? Ведь у детей все как на ладони. В этом смысле они свободны. Им пока нечего скрывать, в отличие от нас, взрослых.

Большая неустойчивость чувств и эмоций. Если ребенок радуется, то радуется до кончиков волос. И нет горя большего, чем горе малыша. Если у куклы отвалилась голова — это катастрофа, вселенский взрыв. Именно взрыв огорчения, гнева, обиды — и быстрое их затухание, переключение на окружающий мир. Ведь там, в мире, так много неизведанного. Базовая эмоция для детей этого возраста (впрочем, как и любого другого) — интерес к миру. Ими всегда движет любопытство.

Чувство сострадания и дружбы. В пять лет чувство сострадания ребенка становится более осознанным. Он готов к своему маленькому «подвигу» — прийти кому-то на помощь, поддержать, поделиться конфетой, утереть кому-то слезы, накормить бездомного щенка.

Чувство дружбы также отличается неустойчивостью, как и эмоции. Сегодня ваш малыш испытывает необыкновенно теплые чувства к другу Мише, а завтра Миша — «плохой». Не стоит корить ребенка за то, что он «не умеет дружить». Он, действительно, не умеет. Это чувство только развивается в нем.

Дружим с эмоциями. Эмоциональную стабильность можно и нужно «воспитывать». Что имеется в виду? Ребенка не надо учить контролировать свои эмоции, особенно негативные (обида, агрессия, злость). Иначе это уйдет в подполье бессознательного. Его для начала нужно учить описывать свое состояние как можно

