С приходом в школу ребенка ожидают две основные проблемы: смена социальной обстановки и связанные с ней психофизические нагрузки.

Дети, посещающие детский сад, легче адаптируются к новой социальной ситуации, им проще устанавливать и поддерживать контакт со сверстниками и взрослыми. Дети, которые в дошкольном возрасте воспитывались в домашних условиях, нередко бывают очень напряженными и стеснительными, испытывая при этом чрезмерные эмоциональные нагрузки.

Кроме того, начало школьного обучения совпадает с возрастным кризисом семи лет. Наиболее яркими симптомами переходного периода являются нарушение психического равновесия, неустойчивость настроения, капризность, обидчивость, конфликтность, раздражительность, агрессивность, ребенок с трудом поддается воспитательным воздействиям. Физиологической основой кризиса семи лет считается эндокринный сдвиг, сопровождающийся быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой, сменой зубов.

Все перечисленные трудности требуют большого терпения и чуткости со стороны взрослых. Пройти без осложнений все этапы развития детям помогает способность родителей проявлять гибкость в отношениях, вовремя перестраиваться под новый возрастной период. Если Ваш ребенок собирается в первый класс, прислушайтесь к советам педагогов и психологов.

· Не относитесь к ребенку как к взрослому буквально с 1 сентября. Не требуйте от него немедленной ответственности за все, что касается его новой жизни. Сами регулируйте его свободное время и время для занятий дома.

· Выполнение уроков также потребует Вашего участия, возможно, даже большего, чем Вы рассчитываете, ведь нагрузки первоклассников сейчас значительно выше, чем в Ваше школьное детство.

· Следите, чтобы на выполнение школьных заданий не уходил весь досуг

первоклассника. Свободное время он должен проводить интересно и активно.

· Помните, что важным фактором формирования личностных качеств ребенка является воспитание родителей, но все же школа во многом определяет успешность человека, так как с первого класса формируются представления о жизни, навыки общения, закладываются и развиваются такие качества, как умение дружить, переживать неудачи, ориентироваться в сложных ситуациях. Авторитет педагогов у младших школьников очень велик, особо значимым человеком является первая учительница. Именно от нее зависит, полюбит школьник процесс учебы или будет относиться к нему, как к тяжелой повинности. Отношение учительницы скажется на самооценке ребенка, а это, как правило, сохраняется надолго.

· Интересуйтесь не только полученными оценками, не уделяйте повышенное внимание расспросам о неудачном ответе или ошибке в задании. Узнавайте, как прошел день в целом, беседуйте с ребенком, акцентируя внимание на приятных событиях.

· Расскажите учительнице об особенностях Вашего ребенка. Если о них будет известно заранее, многих конфликтных или стрессовых ситуаций удастся избежать.

· Поощряйте школьную дружбу. В то же время, не вмешивайтесь в спорные ситуации и ссоры между Вашим ребенком и его друзьями, не пытайтесь привлечь их родителей. Детям во взрослой жизни понадобится умение самостоятельно разбираться в конфликтах.

Одним словом, Вам необходимо предоставить ребенку возможность всегда делать самому то, что он в состоянии сделать сам, и быть всегда рядом, когда ему нужны совет и помощь.

И.о. заведующего отделением гигиены детей и подростков врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела государственного учреждения «Центр гигиены и эпидемиологии Московского района г.Минска» Помилёнок Кирилл Юрьевич