

Ребенок идет в первый класс

Начало школьной жизни — серьёзное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идёт формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление.

Для ребёнка наступает новая стадия развития — учебная деятельность. Новые правила, которые связаны с организацией учебной жизни («можно», «надо», «нельзя»), порой и идут вразрез с желаниями и побуждениями ребёнка.

Родители школьников сталкиваются с проблемой высокого эмоционального напряжения у ребенка. Стресс у детей — это защитная реакция нервной системы на неблагоприятную обстановку, проявляется в виде повышенной эмоциональности. Дети больше подвержены эмоциональным перегрузкам из-за недостаточно зрелой психики и иммунной системы. Они не могут противостоять внешним раздражителям так же эффективно, как это делают взрослые люди. Поэтому дети сложнее переживают стрессовые ситуации, которые возникают все чаще, начиная с момента, когда ребенок попадает в коллектив и находится вне зоны взаимодействия с родителями. Мама и папа должны принимать активное участие в адаптации своего ребенка в новой обстановке, помогать ему преодолевать стрессы, неловкости и решать вместе с ним конфликтные ситуации. Родители могут выявить эмоциональное перенапряжение у ребенка по его поведению. Если школьник демонстрирует частую смену поведения, частое плохое настроение, резкие гневные выпадки, конфликтность с детьми и взрослыми, то можно говорить о его нервных перегрузках. У детей, находящихся в состоянии эмоционального стресса может нарушаться сон, появляться страхи и пропадать аппетит.

Для уменьшения последствий постоянного эмоционального перевозбуждения необходимы меры по овладению состоянием тревожности и обучению ребенка контролю над этим состоянием. Для этого нужно учить школьника разбираться в ситуации: отделять главное от второстепенного; работать над улучшением внимания и памяти; владеть навыками самоанализа и самоконтроля. Поможет справиться с возникшими нервными состояниями различные техники релаксации и психологической гимнастики. Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Нельзя оставлять ребенка один на один со своими стрессами. Родители, которые уделяют достаточное внимание своим детям, смогут вовремя заметить наличие нервного напряжения у своего чада и принять необходимые меры.