Эти разные первоклассники

(советы психолога педагогам и родителям)

Поступление в школу — важный мо­мент в жизни ребенка. Все последующее обучение во многом зависит от того, на­сколько родители и педагоги сумеют со­здать «успешную программу» вхождения ребенка в школьную жизнь. Мы поведем разговор о том, как понимание индивиду­альности ребенка поможет преодолеть многие школьные трудности.

Обратимся к такому понятию, как рабо­тоспособность. «Работоспособность — это способность развивать максимум энергии и, экономно расходуя ее, достигать постав­ленной цели при качественном выполне­нии умственной или физической работы» (М.Б. Антропова)\*.

Динамика работоспособности позволяет увидеть, какой «ценой» достигается тот или иной педагогический результат. Суще­ствуют общие закономерности динамики работоспособности:

1. врабатывание — постепенное повы­шение работоспособности;
2. оптимум — устойчивый период, когда организм работает наиболее эффективно;
3. переутомление — компенсаторная пе­рестройка, когда ребенок еще может рабо­тать качественно, но уже ценой значитель­ного напряжения. Именно этот период ха­рактеризуется снижением внимания, увели­чением числа отвлечений, снижением темпа деятельности, повышением двигательной активности. Усилием воли ребенок может продолжать работу, но очень недолго;
4. 4) утомление — особое функциональное состояние организма, которое возникает как при длительной, но неинтересной ра­боте, так и при кратковременной интен­сивной. Первые признаки утомления хоро­шо знакомы педагогам и родителям: нару­шается внимание, увеличивается количе­ство ошибок, изменяется почерк. Иногда это проявляется внешне — как потливость рук, покраснение лица, возможны жалобы на головную боль или «боль в животе».

Подчеркнем, что нередко усиление двига­тельной активности также свидетельствует об утомлении. Родители считают, что если ребенок начинает проявлять возбуждение, то это свидетельствует о «неуёмной энергии» и ему необходимо выполнить дополнитель­ные физические упражнения, чтобы «вы­плеснуть эмоции». Однако если это следст­вие утомления, то дополнительная нагрузка может усилить напряжение, а ребенок дли­тельное время не сможет «успокоиться».

Необходимо учитывать и то, что каждый ребенок имеет индивидуальный темп рабо­тоспособности. Понимание этого поможет подобрать оптимальное время для выпол­нения домашних заданий или посещения дополнительных занятий. Другими слова­ми, решить — делать уроки вскоре после школы или после отдыха, начинать выпол­нение заданий с трудных для ребенка пред­метов или более простых.

По данным психофизиологов, существуют разные типы работоспособности, отличающи­еся по динамике изменений в течение дня\*.

I тип:

ровный, или устойчивый, тип работоспо­собности, но она при этом может быть и на высоком, и на среднем, и на низком уровне.

**Уровень**

высокий - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

средний

низкий ……………………………………………..

 начало середина конец

 дня дня дня

II тип:

исходный высокий уровень сохраняется до середины дня и резко снижается в конце дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

III тип:

исходный уровень снижается к середине дня и остается таким до конца дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

IV тип:

непрерывное снижение уровня работоспо­собности от начала к концу дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

V тип:

при низком или среднем исходном уровне работоспособность улучшается только к концу дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

VI тип:

при низком или среднем исходном уровне работоспособность повышается к середине дня и сохраняется до конца дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

VII тип:

при низком или среднем исходном уровне работоспособность повышается в течение дня.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

VIII тип:

улучшение работоспособности в первой по­ловине дня и ухудшение во второй.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

IX тип:

ухудшение работоспособности в первой по­ловине дня и улучшение во второй.

**Уровень**

высокий

средний

низкий

 начало середина конец

 дня дня дня

Разумеется, педагогу или родителю мож­но не определять тип работоспособности каждого воспитанника, однако понимание того, что они различны при многообразии вариантов, поможет найти более адекват­ный подход к ребенку.

Например, сильное эмоциональное на­пряжение, даже положительное, может чрезмерно возбудить ребенка, что повлечет более быстрое утомление. Зная особеннос­ти типа работоспособности, педагог или ро­дитель сможет понять, что негативное по­ведение вызвано не отрицательными чер­тами характера, а утомлением: ребенку стало трудно контролировать свое поведе­ние. Это поможет избежать лишних пори­цаний в адрес ребенка.

Наблюдение за умственной деятельнос­тью детей также помогает преодолеть воз­никающие трудности. Учитывая особенно­сти ребенка, педагог и родитель смогут по­нять, почему первоклассник делает «не­стандартные ошибки» или чрезмерно ак­тивен физически, а с решением учебных задач не справляется. Причинами такого поведения могут быть как психофизиоло­гические особенности созревания нервной системы, так и характерологические свой­ства личности. Для определения индиви­дуального пути развития ребенка можно обратиться к психологу, который опреде­лит причины возникающих трудностей.

В большинстве случаев трудности возни­кают в первые школьные месяцы, и если подобрать правильный подход к ребенку, то постепенно процесс обучения стабили­зируется. Традиционные способы разви­тия психических качеств у детей с плохой памятью, слабой концентрацией внима­ния не всегда бывают эффективны. Часто дополнительные занятия еще больше утомляют ребенка и в результате педагоги получают «обратный результат».

Приведем описательные характеристи­ки некоторых типов детей и рекомендации по оптимальным вариантам помощи.

1. «Необычный ребенок»

Ребенка характеризуют как физически развитого или немного ослабленного. Од­нако отмечают, что он часто не реагирует на замечания, работает только в начале урока, довольно быстро утомляется, на пе­ремене может быть активен, но на уроке отвечает слабо, плохо запоминает матери­ал, невнимателен. Такие дети иногда вы­глядят необычными, уходят в себя, неред­ко дают странные, нестандартные ответы. Эту специфичность родители часто прини­мают за талантливость и отдают детей в различные студии и кружки, но дополни­тельные занятия вызывают переутомление и нервное истощение. Такие дети эмоцио­нально «вялые», могут долго переживать полученные впечатления. Легкие положи­тельные эмоции оказывают на них хоро­шее действие, а сильные — истощают.

2. «Озорник»

Такого ребенка иногда называют гипер­активным, чрезмерно деятельным. Однако при более пристальном внимании эта ак­тивность оказывается двигательной расторможенностью, неуправляемой реактив­ностью, которая сочетается с повышенной возбудимостью, «хаотичным хватанием» всего, что попадается на глаза, и утомляе­мостью. При незнакомых взрослых «озор­ники» ведут себя так же, как и при род­ных, таких детей легко спровоцировать на конфликт, даже в присутствии учителей. На резкое замечание дают резкий ответ. Такой ребенок пытается, но не может сдер­жать обещание, часто он вызывает раздра­жение, а не сочувствие, при этом сам силь­но страдает. В процессе обучения также пе­риодически отвлекается, не замечая этого. Как правило, при неплохой памяти заучи­вает материал непоследовательно. Ребенку трудно сохранить умственную работоспо­собность до конца дня, хотя он остается двигательно -активным до позднего вечера. Сильные эмоции могут дезорганизовать поведение такого ребенка.

3. «Тугодум»

Учитель отмечает, что ребенок медленно врабатывается в учебный материал, его трудно переключить на другое задание. Он «долго раскачивается», зато потом быстро работает. Желание взрослых подгонять та­кого ребенка приводит к тому, что он начи­нает нервничать и еще дольше не может вникнуть в работу. Родители и педагоги считают, что это происходит из-за упрям­ства ребенка, однако в спокойной обста­новке он способен переключиться на но­вый вид деятельности гораздо быстрее. У такого ребенка предыдущее задание может наложиться на последующее и привести к путанице, могут всплыть слова или цифры из предыдущего упражнения, задачи, что приводит к «диким» ошибкам. Такой ребе­нок плохо справляется с короткими и быс­трыми самостоятельными работами, а учи­теля и родители считают, что он ленится и может работать, «когда захочет». При мед­ленном темпе работы значительно лучше обучается.

4. «Способный, но ленивый»

Ребенок сразу активно включается в дея­тельность, но работает недолго, быстро утомляется, ему трудно регулировать свою работоспособность. Такого ребенка часто ругают за лень, безволие, нежелание по­трудиться, довести начатое дело до конца. Короткие самостоятельные работы он пи­шет хорошо, а длинные — плохо. Ребенок к концу урока может отвлечься и сдать не­оконченную работу. Его постоянно воспи­тывают в школе и дома, отец пытается сде­лать волевым, а мама — аккуратным и ор­ганизованным. Попытки занятий в раз­личных спортивных секциях только усу­губляют непростую ситуацию.

5. «Слегка невнимательный»

Такой ребенок ТЭК JtCG быстро утомляет­ся, однако с помощью волевого самоконт­роля может регулировать свою деятель­ность. У него снижен объем памяти, произ­вольное внимание развито слабо, но интел­лект не страдает. Попытки тренировать его внимание и память ни к чему, кроме пере­утомления, не приводят. Работоспособ­ность такого ребенка обычно сохраняется в течение всего учебного дня, но «отключе­ния» все-таки бывают. Он может продол­жать действовать, не замечая, что задание изменилось, исчезло какое-то условие. Следовательно, у такого ребенка в знаниях тэ.к лее бывают специфические пробелы\*.

Очевидно, что у большинства детей все описанные проблемы не носят тотального характера. Однако проявление того или ино­го качества не следует оставлять без внима­ния и можно оказать ребенку помощь.

Крайне важно для таких детей чередо­вать занятия с отдыхом, менять вид дея­тельности, особенно при приготовлении домашних заданий. Если выполнение уро­ка затянулось, а ребенок никак не может справиться, следует отложить задание на некоторое время и потом вернуться к нему.

Домашнее задание нужно начинать с краткого повторения того, что было прой­дено на уроке. Это поможет уточнить, на­сколько правильно ребенок понял учебный материал.

Эффективным оказывается прием «ска­жи короче»: ребенку предлагается изло­жить часть прочитанного одним-двумя предложениями, «как понял».

Для «минуток отдыха» хорошо использо­вать различные ритмические упражнения (с музыкой и без), физические упражнения на разноименные движения. Например, «одна рука догоняет другую»: ребенок сто­ит, опустив руки, на счет «раз» — одна ру­ка на пояс, «два» — другая рука на пояс, «три» — одна рука к плечу, «четыре» — другая рука. Затем движение идет вниз.

Упражнение «хлопки»: ладошками от­хлопать ритм заучиваемого стихотворе­ния. Более сложный вариант — громкий хлопок обозначает ударный слог в слове. Например: «ЛАМ-па».

Чтобы избежать двойного выполнения домашнего задания на черновике и в тетра­ди, можно для тренировки руки перед письмом предложить ребенку раскрасить крупную картинку карандашом.

Чтобы облегчить процесс чтения, хоро­шо использовать подкладывание линейки под читаемую строку. Увеличение скоро­сти чтения достигается не большим коли­чеством текста, а повторением коротких абзацев или предложений. Ребенок лучше усвоит текст, если прочтет его по «кусоч­кам», каждый отрывок несколько раз, по­скольку удержать в памяти длинный текст для первоклассника сложно. При обуче­нии чтению цель — понимание, а не проговаривание вслух, поэтому ребенку необхо­димо дать возможность понять текст.

Рекомендуется чаще показывать, рас­сказывать, обыгрывать или рисовать гра­фически ту информацию, которая должна быть усвоена.

В конце работы необходимо хвалить ре­бенка за его старание. Запоминание прохо­дит лучше, если у ребенка нет страха полу­чить неодобрение взрослых.

Сильные отрицательные эмоции снижа­ют способность к обучению у любого чело­века, тем более у первоклассника.

Вечером лучше еще раз просто прочи­тать ребенку то, что ему надо запомнить, а не требовать, чтобы он повторил. Педагоги и родители знакомы с «эффектом переучи­вания», когда материал заучивался на­столько интенсивно, что это привело к пе­реутомлению и забыванию.

На протяжении обучения в первом клас­се родителям не следует сразу полагаться на самостоятельность ребенка; постепен­ное освоение школьных навыков, помощь, заинтересованность и искреннее участие окажут положительное действие на овла­дение знаниями.