

Возрастные психолого-физиологические особенности младших школьников

Многие дети приходят в школу хорошо подготовленными, с высоким уровнем развития познавательных процессов (память, внимание мышление и др.).

Это позволяет ученику легче адаптироваться к учебному процессу. Но не менее значимо для ребенка – его социальное благополучие в школьной среде.

С началом школьного обучения дети, возможно впервые в жизни, без своих родителей должны приступить к установлению доверительных отношений с взрослыми и детьми.

В то же время первоклассники получают и больше независимости. Существует огромное различие между тем, что считается приемлемым и ожидаемым от ребенка дома, и новыми требованиями, предъявляемыми к нему в школе.

Чем сильнее будет это различие,

тем труднее будет ребенку приспособиться к правилам в школе. Успешность этого периода зависит от единых, согласованных требований в семье и в школе,

а также от индивидуального развития ребенка. От того, насколько хорошо справился ребенок с новыми для

его жизни требованиями: принять роль ученика, соблюдать установленную в школе дисциплину, контролировать свои эмоции и прислушиваться к голосу совести и будет зависеть его адаптация к школьной жизни.

Уже с первых учебных дней от детей требуют усвоения сложных социальных правил, регламентирующих отношения в классе. Общение с одноклассниками будет заключаться в нахождении верного соотношения между сотрудничеством и соперничеством, а отношения с учителем – из компромисса между независимостью и послушанием.

Родители и учителя заинтересованы в том, чтобы каждый ребенок хорошо учился, рос физически и психически здоровым. Дети, умеющие строить взаимоотношения с другими людьми, любознательные, верящие в себя, без серьезных проблем включаются в школьную жизнь, но, тем не менее, начало школьного обучения все равно является сильным стрессом для каждого ребенка.

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления)

к школьной жизни. Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50–

60%) адаптируется в течение первых двух-трех месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей.

У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (их примерно 30%) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни.

Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут).

У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И, наконец, в каждом классе есть примерно 14% детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и пр.

Что же советуют специалисты родителям первоклассников?

Как снизить длительность и степень «болезненности» адаптационного периода?

1.

С первых дней пребывания ребенка в школе необходимо четко и однозначно объяснить ему правила поведения на занятиях, дома и

в общественных местах. Важно сразу же показать ребенку отличие его новой позиции школьника, обязанностей и прав от того,

что было раньше. Требование соблюдения новых правил и норм –

это не излишняя строгость к первоклассникам, а необходимое условие их успешной адаптации.

При шаткости и неопределенности этих требований, дети не смогут ощутить своеобразие нового этапа своей жизни, что в свою очередь, может разрушить их интерес к школе.

2. Необходимо изменить характер взаимодействия между детьми и родителями. Дети уже не столь прямо выражают недовольство действиями родителей и, скорее всего, теперь не будут добиваться своего хныканьем, криком,

как могли это делать раньше. Современные исследования ученых показывают,

что самая важная цель действия родителей – способствовать росту саморегулируемого поведения детей. Теперь родители при воспитании ребенка должны прибегать не к авторитарным приказам,

а к словесным аргументам и предложениям. Тогда ребенок будет склонен договариваться с родителями, вместо того, чтобы выказывать открытое неповиновение.

У родителей, напоминающим детям о возможных последствиях их действий для других, дети, как правило, пользуются большей популярностью в школе.

И наоборот, когда родители избирают авторитарный метод воспитания, их дети с трудом принимают социально приемлемые нормы поведения, что затрудняет их адаптацию в коллективе.

3. Еще один путь социализации – постепенно увеличивать степень участия ребенка в принятии семейных решений. Родители привлекают детей к сотрудничеству, разделяют с ними ответственность, готовясь к тому, что в не столь уж отдаленном будущем, став подростками, дети начнут часть важных решений принимать самостоятельно. Уже сейчас надо начинать обсуждать с детьми различные проблемы и советоваться по важным вопросам. Все это создает основу для формирования ответственного поведения детей. И это чувство ответственности ребенка будет способствовать его серьезному отношению к учебе на протяжении всей школьной жизни.

4. Необходимо учитывать возрастные особенности, слабые и сильные стороны в анатомии и физиологии первоклассников.

Младший школьный возраст – один из самых здоровых периодов в жизни человека, что объясняется иммунитетом на ранее перенесенные болезни и тем, что большинство детей лучше знают и чаще применяют правила личной гигиены. Именно в этом возрасте развиваются главные аспекты здоровья – гибкость, выносливость, сила, ловкость. Для этого не обязательно заниматься спортом, но хотя бы ежедневно выполнять физические упражнения. Костно-мышечный аппарат детей до 10 лет отличается большой гибкостью, что объясняется наличием в костях значительного количества хрящевой ткани и повышенной эластичностью клеток. Поэтому в младшем возрасте встречаются случаи искривления позвоночника как следствие неправильной посадки.

По статистике именно в младшем школьном возрасте возникает около 25 % нарушения зрения. Профилактика миопии – это правильное освещение рабочего места, положение книги при чтении, посадка и многие другие факторы.

У ребенка растет ловкость сила, и он на практике пытается это использовать. Способность травмировать себя превосходит способность младшего школьника предвидеть последствия своих действий или контролировать свое поведение. В азарте возбуждения запреты и предупреждения забываются или игнорируются, поэтому необходим обязательный контроль за тем, как проводит время ребенок.

Растет объем мышц, крепнут связки, но крупные мышцы развиваются раньше мелких, дети более способны к размашистым движениям и с трудом справляются с мелкими, требующими аккуратности и точности. Большинство необходимых для письма тонких моторных навыков развивается на 6–7 году. Но моторные навыки, мелкие движения рук очень несовершенны, что вызывает естественные трудности с письмом, трудности при работе с бумагой и ножницами. Некоторые совершенно здоровые дети не способны освоить написание отдельных букв вплоть до восьмилетнего возраста. Понятно, почему младший школьник часто с трудом справляется с письменным заданием, рука ребенка быстро утомляется. Желания родителей заставить ребенка переписать плохо графически сделанное задание, не приводит к улучшению результата.

У младшего школьника растет и хорошо снабжается кровью сердечная мышца, поэтому сердце сравнительно выносливо, головной мозг получает достаточно крови, что является условием его работоспособности. Увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании сложных функций психической деятельности человека. Все это исключительно важно, потому что начало школьной жизни это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и физической выносливости.

Ряд исследователей отмечают быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях. По данным физиологов всякое перенапряжение опасно для ребенка, что обязывает учителя и родителей следить за строгим соблюдением его режима. Шестилетние дети способны сосредоточенно, без отвлечений заниматься однотипной деятельностью 10–12 минут. Возрастные особенности детей седьмого года жизни (сложность произвольной регуляции деятельности, быстрая утомляемость и др.) предполагают, что для них очень сложны статические нагрузки, ограничения двигательного режима, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой и т.п.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий головного мозга является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов – возбуждения и торможения: увеличивается возможность тормозных реакций. А значит, формируется ряд волевых качеств. Повышается способность подчиняться требованиям, проявлять самостоятельность, сдерживать импульсивные действия, сознательно удерживаться от нежелательных поступков. Большая уравновешенность и подвижность нервных процессов помогает ребенку перестраивать свое поведение в соответствии с изменившимися условиями, с возросшими требованиями старших, что важно для нового этапа его жизни.

Однако развитие наиболее важных, специфических человеческих отделов головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности у детей этого возраста еще не завершено. Развитие лобных отделов головного мозга заканчивается к 12–14 годам. Вследствие этого регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточно. Несовершенство регулирующей функции проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности.

Внимание учащихся 1 класса еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределено, неустойчиво. Ребенок всецело прикован к тому, что делает учитель, и не замечает ничего вокруг. Вместе с тем, увлекшись выполнением задания, он может иногда отойти от поставленной цели, делая, что захочется. Каждый раздражитель отвлекает его. Вместо того чтобы мыслить самостоятельно, дети в этот период быстро поддаются внушению, не проявляют собственной активности. Это объясняется тем, что в новой обстановке они не могут применить имеющиеся знания и опыт общения, накопленный до школы.

Перечисленные особенности обнаруживаются не у всех детей в одинаковой степени. Это зависит от индивидуальных качеств, в частности, от типа высшей нервной системы.

Все познавательные процессы в этом возрасте становятся произвольными (ребенок может проявлять волевые усилия, сосредоточивать свое внимание в течение необходимого времени), продуктивными (должен получать конечный продукт) и устойчивыми (внимание не рассеивается в течение необходимого времени), что достаточно трудно для первоклассника, и он быстро устает. Усталость эта возникает не от умственной работы, а от неспособности ребенка к физической саморегуляции. Этому необходимо детей учить. Следует иметь в виду, что в случае эмоциональной усталости у ребенка может проявиться «детское» поведение: плач, капризы.

У детей в это время уменьшается объем памяти, поэтому необходимо обучать детей специальным мнемотехническим приемам.

Следует помнить, что первоклассники эмоционально реагируют на неуспехи и неудачи в своей деятельности, могут болезненно относиться к стилю отношения взрослого к себе, эмоционально (иногда неадекватно) реагировать на его замечания и критику своей деятельности, требуют постоянной положительной поддержки и одобрения.

Необходимо учитывать и тот факт, что дети данного возраста не воспринимают опасность как взрослый. Их реакция очень отличается от реакции взрослого человека. До 8 лет дети плохо распознают источники звуков, и часто слышат именно те звуки, которые им интересны. Поле зрения у них гораздо уже, чем у взрослого. Поэтому и видит они только то, что находится напротив. Реакция, по сравнению с нами, более замедленная и времени

на то, чтобы отреагировать на опасность надо значительно больше. Например, семилетке требуется от 3–4 секунд, чтобы отличить движущуюся машину от стоящей, взрослому 1/4 секунды. Очень опасна естественная импульсивность ребенка. Так догнать своих родителей, уже перешедших на другую сторону улицы, для малыша гораздо важнее, чем обратить внимание на надвигающуюся машину. Необходимо подготовить ребенка к самостоятельности, для этого надо:

- Научить малыша узнавать основные знаки дорожного движения (переход, сигналы светофора, двухстороннее или одностороннее движение и т.д.).

- Показывать пример, правильно переходя улицу по пешеходному переходу, внимательно глядя по сторонам.

- Неоднократно пройти с ребенком путь до школы, чтобы поработала его зрительная память.

5. Иногда происходит так, что ребенок, став школьником, не оправдывает ожидания родителей. Ждали успехов в учебе, а начнутся – плохие оценки, слезы, раздражение, усталость. Школа, чаще всего демонстрирует нам несоответствие между нашими ожиданиями и ребенком как таковым. Специалисты советуют родителям отказаться от «идеального образа» собственного ребенка, который они создали для себя и которому он, по их мнению, должен соответствовать. Это мешает быть внимательными и видеть истинные наклонности ребенка, его реальные способности, психический уровень развития. Вот некоторые *советы специалистов родителям первоклассников*:

- Не надо «ставить планку слишком высоко». Это убережет вас от разочарований, а ребенка – от упреков и раздражения. Постоянно присутствующее в душе ребенка сознание, что он «не соответствует», необычайно для него опасно.

- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом же году обучения.

- Вспомните свое детство и постарайтесь поставить себя на место ребенка.

- Помните, что собственный опыт ребенка, даже негативный, все-таки опыт. Для развития самостоятельности и активности детей важно положительно оценивать каждый удавшийся шаг ребенка, попытку (даже неудачную) самостоятельно найти ответ на вопрос.

- Не забывайте, что школа – это не единственное, что есть у подрастающего человека. Это только часть его жизни. Увлечения, друзья важны не менее. Прежде чем потребовать от ребенка быть отличником – надо разобраться: не требуете ли вы сейчас невозможного?

- Очень важна поддержка родителей для первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе ребенка надо обязательно найти то, за что можно было бы его похвалить. Похвала и эмоциональная поддержка способны повысить интеллектуальные достижения человека.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но у первоклассника должно оставаться достаточно времени и для игровых занятий. Жизнь школьника не должна быть лишена многообразия, радости, игры.

Подготовила Михайлова О.Ю., педагог-психолог