### **Первоклассники**

****

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь образ его жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений. Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6–7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуются его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

 Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника" (Л.И. Божович).

Наличие "внутренней позиции школьника" имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребенком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушенными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребенка элемент новизны, мешает пережить значимость этого события.

 В поддержании у первоклассника "внутренней позиции школьника" неоценимая роль принадлежит родителям. Их серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, терпение, обязательное поощрение стараний и усилий, эмоциональная поддержка помогают первокласснику почувствовать значимость своей деятельности, способствуют повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе.

**Новые правила**

Многочисленные "можно", "нельзя", "надо", "положено", "правильно", "неправильно" лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Можно согласиться с мнением ряда психологов, что здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

**Психофизиологическая зрелость**

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребенка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока еще достаточно ограничены. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6–7 лет.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12–14 годам, а по некоторым данным – лишь к 21 году), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук еще очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво.

****

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребенка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приемов и средств запоминания, в том числе приемов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока еще не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

 Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия "в уме" даются первоклассникам пока еще с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

 Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, недисциплинированностью.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребенок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

 Родители и учителя должны понимать, что поступление ребенка в школу само по себе еще не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребенка требуют того, что только еще должно быть сформировано.

Известный отечественный психолог Л.И. Божович писала по этому поводу: "Ни один учитель никогда не потребует от школьников решения таких арифметических задач, решению которых он предварительно их не научил. Но многие учителя требуют от учащихся организованности, прилежания, ответственности, аккуратности и пр. и в то же время не заботятся о том, чтобы предварительно дать детям соответствующие умения и навыки и воспитать у них соответствующие привычки".

 Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования массовой школы.

 Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.



[http://nsp.1september.ru](http://nsp.1september.ru/)

Елена ДАНИЛОВА,  канд. психологических наук, ведущий научный

 сотрудник Психологического института РАО.

**Памятка родителям первоклассников**

* Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
* Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
* 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 году обучения.
* Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
* Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

**Почему первоклассники болеют, теряют интерес к занятиям, отстают от сверстников?**

Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно выявить конкретные причины, которые с самого начала мешают первокласснику нормально развиваться и учиться. Но есть и общие закономерности. О них-то мы и хотим поговорить.

Не все дети, достигшие школьного возраста, готовы к учебе одинаково. И родители должны трезво оценивать состояние своего первоклассника. Многие родители упорно настаивают на том, чтобы их ребенка непременно взяли в школу с шести лет.

Исследования показывают, что более трети всех первоклассников, начавших обучение с шестилетнего возраста, уходят из школы, не закончив первый класс. Причины тут в том, что не у всех детей к шести годам достаточно развиты центральная нервная, опорно-двигательная системы, зрительный и слуховой аппараты. Многие первоклассники еще не достигают так называемой школьной зрелости, и учеба в школе бывает им не по силам.

По данным специалистов, число детей, не готовых к учебе в школе с шести лет, по разным районам страны колеблется от 10 до 60 процентов. Родители должны знать, что детям, имеющим выраженные нарушения здоровья или временную задержку психофизического развития, лучше учиться в более щадящих условиях детского сада и поступать в школу на год позже.

Приходится признать: учебный процесс еще не всегда строится рационально, школьники перегружены. Анкетный опрос родителей первоклассников показал, что 80-90% детей тратят на домашние занятия полтора-два часа в день.

Надо сказать, что трудности с овладением навыками письма у шестилетних первоклассников связаны со слабым развитием мышц кистей рук, недостаточно тонкой мышечной координацией. С непривычки детям тяжело много писать, появляется боль в кистях, они начинают дрожать. Для того чтобы избежать таких явлений, надо заранее укреплять кисти рук.

Готовя ребенка к школе, приучите его рисовать, заниматься лепкой, работать с ножницами.

Самым обременительным для первоклассников оказывается не умственное напряжение при освоении школьного материала, а статические нагрузки. К сильному утомлению приводит необходимость в течение многих часов работать сидя, подолгу оставаться в вынужденной позе. Подсчитано, что 85% времени бодрствования дети проводят за партой в школе или за столом дома. Это очень вредно для их здоровья.

Вернувшемуся из школы первокласснику обязательно нужно после обеда или после дневного сна отдохнуть два-три часа. Но не сидя у телевизора, а на свежем воздухе, в движении. По гигиеническим нормативам время прогулки для младших школьников должно быть не менее 3-3,5 часа в день, при этом не меньше часа нужно проводить в движении. Это могут быть футбол, хоккей для мальчиков, игры со скакалкой, с мячом - для девочек.

Первоклассников не следует нагружать дополнительно. К сожалению, многие родители, отдавая ребенка в первый класс, считают, что лучше, если он будет сразу заниматься и в музыкальной или художественной школе. Двойная нагрузка в этом возрасте очень быстро приводит к переутомлению.

Часто первоклассникам нужна помощь родителей, но старайтесь, чтобы она не обернулась во вред. Бывает ведь так: родители не позволяют ребенку делать домашнее задание самостоятельно, и поэтому он садится за уроки, когда папа или мама приходят с работы, то есть в 18-19 часов. А в это время у ребят самая низкая работоспособность. В результате уходит больше времени на подготовку уроков, а качество работы оказывается невысоким.

Гораздо важнее сразу установить определенное время, когда надо садиться за уроки (в 15-16 часов), научить организованно, сосредоточенно, без отвлечений заниматься самостоятельно. Утомление наступает у первоклассников уже через 30 минут. Пяти - десятиминутные физкультпаузы восстанавливают работоспособность, повышают внимание и интерес к работе.

Первокласснику необходимо четырехразовое полноценное питание. Многие родители отправляют ребенка в школу голодным, рассчитывая на школьный завтрак. Но детей обычно кормят после 2-го урока, к этому времени они очень хотят есть, внимание их ослаблено, они плохо воспринимают учебный материал. Поэтому утром ребенку обязательно надо дать горячий завтрак.

Спать первоклассник должен 10 часов в сутки, при этом шестилеткам необходим дневной сон. Нужен он также семилетним детям, перенесшим ревматизм, страдающим хроническим тонзиллитом, отстающим в физическом развитии или с легковозбудимой нервной системой.

Ребенок должен ложиться спать в одно и то же время. Перед сном не следует играть в шумные и азартные игры, смотреть эмоциональные телепередачи. Тихие игры, прогулки, чтение маленькому ребенку вслух перед сном - лучшее средство успокоить его, подготовить ко сну. Комнату хорошо проветрите, а лучше всего приучите детей спать при открытой форточке в любое время года. Широкий доступ воздуха и прохлада в комнате (не выше 18°) делают сон глубоким и спокойным.

