

Как выжить в начальной школе

Автор:

[Елена Первушина](#)

Как выжить в начальной школе

Елена Владимировна Первушина

Каждому родителю хочется, чтобы ребенок ходил в школу с радостью и чтобы он был успешен. К сожалению, школа, даже начальная – это место, часто не слишком «оборудованное» для радости, и даже маленький ребенок может столкнуться в ней с серьезными проблемами, а его родители – потрепать себе нервы. К счастью, большинство из этих проблем связано с непониманием между ребенком, родителями, учителями и школьной администрацией, а это значит, что при наличии доброй воли они в принципе разрешимы. Эта книга поможет понять, готов ли ребенок к школе, выбрать школу, которая подходит именно для вашего ребенка, подскажет, на что в первую очередь обратить внимание; чему посвятить последнее лето перед школой; как помочь ребенку успешно адаптироваться; как следить за обучением ребенка; как эффективно решать проблемы, возникающие в школе; как строить отношения с родительским комитетом и учителями; чему должны научить ребенка в начальной школе. Книга адресована родителям, дедушкам и бабушкам, а также всем, чьи профессиональные и личные интересы связаны с воспитанием детей.

Елена Первушина

Как выжить в начальной школе

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Представляем вам серию книг, необходимых как специалистам, так и всем, кто хочет найти себя в нашем сложном противоречивом мире. Это:

- классические монографии и учебники;
- современные работы по психиатрии и психологии;
- учебные пособия по актуальным психологическим дисциплинам;
- популярная и просветительская литература по психологии.

Предлагаемые издания расширят научные горизонты практикующих специалистов, а также познакомят с возможностями психологической науки всех тех, кому интересна данная тематика. Не замыкайтесь в себе, не оставайтесь со своими внутренними проблемами, которые кажутся порой неразрешимыми!

Эти книги позволят вам открыть для себя методы психоанализа, аналитической психологии, гештальт-анализа и каждому выбрать близкое направление, подскажут выход из сложной жизненной ситуации, помогут справиться с тревогой, депрессией, внутриличностными конфликтами и изменить свою жизнь к лучшему.

Наш издательский проект создан для вас.

С радостью представляем новую книгу проекта!

СОЮЗ ОХРАНЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Треушникова Наталья Валерьевна

Президент Союза охраны психического здоровья

Союз охраны психического здоровья – общественная организация, ставящая своей задачей улучшение психического здоровья россиян, повышение субъективно воспринимаемого качества жизни и рост психологического комфорта для всего населения России.

В рамках своей деятельности Союз поддерживает:

- проекты в области повышения квалификации специалистов, работающих в психиатрии и психологии;
- проекты, способствующие адаптации и повышению качества жизни людей с психологическими и психическими особенностями и направленные на профилактику психических расстройств;
- проекты по изданию и переизданию книг отечественных и зарубежных авторов, близких темам программной деятельности Союза.

Предисловие

Сама мысль о том, что у обычного здорового ребенка могут быть трудности с усвоением программы начальной школы, кажется абсурдной, ведь программа и создавалась с таким расчетом, чтобы ее могли усвоить абсолютно все, причем без особого труда. И тем не менее многие родители жалуются на то, что дети не справляются со школьной нагрузкой, причем даже те ученики, которые, поступая в школу, умели читать и считать. Более того, многие взрослые и вполне самостоятельные, солидные люди в ситуации, когда нужно выучить что-то новое или сдать простенький тест по теме, которая им хорошо знакома, внезапно покрываются испариной, начинают мелко трястись, приговаривая «только не снова в школу».

Действительно, именно в первые школьные годы ребенок может «натворить дел»: создать себе репутацию двоечника и лоботряса, а главное – заполучить массу страхов, комплексов и предубеждений, которые будут отравлять ему всю последующую жизнь. И не потому, что он глупый или плохой, а именно потому, что он ребенок, у него нет ни опыта, ни взрослых умений. Но зато у него есть мы

– родители. И мы можем ему помочь.

Разумеется, я не призываю вас учиться за ребенка, ведь так мы помешаем ему вырасти, стать взрослым и самостоятельным. Представьте себе, что вам нужно научить годовалого малыша взбираться на лестницу. Если вы будете стоять на верхней ступеньке лестницы и тянуть его за руку, ничего хорошего не получится. Нет, ваше место – сзади, чтобы дать ребенку возможность карабкаться самому и поддержать его, если он начнет падать. В такой ситуации и ребенок будет чувствовать себя защищенным, и вы будете знать, что контролируете ситуацию.

Так как же поддержать ребенка в его первые, самые трудные школьные годы?

Давайте попробуем!

Глава 1

Боевая задача. Решите, чего вы ждете от школы

Когда моему сыну исполнился год, мы с мужем с важным видом говорили, что вот-де ребенок вырос, скоро в школу пойдет. Тогда это казалось нам удачной шуткой. Прошло еще 5 лет, и мысль о том, что ребенок вырос и ему пора в школу, уже не вызвала у нас приступов неудержимого веселья. Наоборот, мы как-то разом помрачнели, посерьезнели и принялись сетовать, что время летит слишком быстро: не успеешь насладиться детством, как оно раз – и кончилось. Мы оба припомнили свои «школьные годы чудесные» и сообща пришли к неутешительным выводам:

- 1) мы разоримся на покупке учебников, школьной формы и прочего обмундирования;
- 2) злые учителя только и ждут, чтобы замучить нашего малыша;
- 3) следующие 11 лет можно смело вычеркивать из жизни.

Но шутки шутками, а начало школьной жизни часто является серьезным испытанием не только для самого юного школьника, но и для его родителей. Ребенок действительно подрастает, у него появляются первые серьезные обязанности, первые задачи, с которыми может справиться только он сам. И главное – в школьные годы он закладывает фундамент своего образования и во многом – своей будущей жизни.

Есть над чем призадуматься.

Однако первое, что я должна сказать вам (и повторю эту мысль еще не раз): не впадайте в панику. 11 лет – это не 11 дней. У вас с ребенком уйма времени, чтобы узнать себя, попробовать различные решения, наделать ошибок и исправить их. Если вы поспрашиваете своих знакомых, то наверняка среди самых уважаемых и солидных из них найдется немало бывших двоечников и хулиганов. Не пытайтесь загодя решить все проблемы. Возможно, когда ваш ребенок столкнется с ними, он будет уже настолько взрослым, что попросту их не заметит или с удовольствием решит самостоятельно. Верьте в свои силы и в силы вашего ребенка.

Чего мы ждем от начальной школы?

Две характерные черты современной жизни: обилие информации и недостаток времени, поэтому у родителей и педагогов часто возникает желание начать пораньше, запихнуть побольше информации в совсем еще маленьких детей, чтобы они не теряли драгоценных минут за бессмысленными играми и развлечениями. Однако мудрые немцы говорят: «Zu viel – ist ungesund» – «Слишком много – вредно для здоровья». Каждый, кто хоть раз пытался насильно накормить ребенка кашей, понимает, насколько это неблагодарное и бессмысленное занятие. Но не менее бессмысленное занятие – учить чему-нибудь насильно.

Конечно, дети любопытны и умеют задавать миллион самых неожиданных вопросов. У них прекрасная память, и часто то, что выучено в детстве, человек помнит всю жизнь. Но дети также прекрасно умеют становиться «глухими», если вы «грузите» их лишней информацией, знаниями, которые им не нужны, которые они не могут применить на практике – в повседневной жизни или в игре.

Большинство детей в возрасте 6–7 лет еще не научились наслаждаться знанием ради знания (будем честны – большинство взрослых тоже). Для детей гораздо важнее постепенно осваивать реальность, раз за разом убеждаясь в том, что они могут исполнять свои желания и мечты, изменять то, что им не нравится, находить надежных друзей и союзников и новые интересные дела. Тогда дети вырастают не только образованными, но и умелыми, а главное – уверенными в себе людьми.

Если вы поставите для себя главной задачей выбрать школу, где в учебную программу будет втиснуто как можно большее количество предметов и факультативов, то едва ли вы будете довольны результатом. Скорее всего, через год вы получите «на выходе» ребенка-невротика, который будет твердо уверен в том, что он глупый, ничего не знает, ничего не умеет, ни с чем не справляется, плохо себя ведет, вертится на уроках и (главное!) ненавидит учиться.

Я хочу предложить вам совсем другой план, согласно которому ваша главная задача – организовать обучение так, чтобы ребенку в школе было хорошо, ну или хотя бы терпимо.

Потому что когда ребенку нравится учиться, он учится сам, сам пристаёт к родителям и учителям с вопросами, сам требует записать его в кружки и на дополнительные занятия, сам ищет нужные книги дома и в библиотеке, сам садится за компьютер не для того, чтобы пройти очередную стрелялку, а чтобы поработать над собственным проектом или поискать необходимую информацию в интернете. И эти знания оказываются гораздо прочнее и полезнее, чем знания, насильно «вбитые» в голову.

Ну и кроме того, для любого родителя смотреть на здорового, веселого, уверенного в себе и полного любопытства ребенка – сплошное удовольствие, не так ли?

ИТОГ

Какой была школа, в которой вы учились? Запишите 5–7 фраз.

Какой вы хотели бы видеть школу, в которой будет учиться ваш ребенок? Выделите 5–7 критериев и запишите.

Сравните обе записи и сделайте вывод: для кого вы «проектируете» идеальную школу – для себя, каким вы были в детстве, или для вашего ребенка. Например, если вы написали «хочу, чтобы в школе было много кружков и секций», а ваш ребенок больше всего любит проводить свободное время дома с вами, вы явно не учитываете его интересы.

Глава 2

Личный состав. Оцените своего ребенка

Итак, мы договорились, что в центре нашего внимания будут не школа, не учебные программы, не требования Министерства образования или ректоров вузов и даже не родительские амбиции, а именно сам ребенок, его потребности, его желания, его чувство собственного достоинства.

Вспомним еще одну аксиому: все дети разные.

И попытаемся понять, каков же ваш ребенок и какая школа ему нужна.

Возраст

В каком возрасте отдавать ребенка в школу – в 6 или в 7 лет? Министерство образования рекомендует принимать в первый класс детей младше 6 лет 6 месяцев.

Но задайте тот же вопрос родителям – и вы услышите множество ответов:

– мальчика нужно отдавать пораньше, чтобы проще было решать вопрос с армией;

– мальчика нужно отдавать попозже – они вырастут позже девочек;

– если ребенок умеет читать и считать, то ему нечего делать в детском саду, только поглупеет за год;

– незачем торопиться со школой, пусть малыш еще походит в детский сад, насладится детством.

На самом деле этот вопрос лучше задавать не родителям, а врачам и психологам, потому что у них есть гораздо более внятный и убедительный ответ.

Ребенка не стоит отдавать в школу, пока он не достигнет школьной зрелости.

А что подразумевает понятие школьная зрелость?

В первую очередь речь идет о чисто физической способности ребенка выдержать школьные нагрузки. В возрасте 5–6 лет ребенок интенсивно растет – врачи называют этот период «полуростовым скачком». Отдать ребенка в школу до того, как он прошел полуростовой скачок, значит: во-первых, заставить его выполнять двойную работу и испытывать двойную нагрузку; во-вторых, приговорить его к сидячему образу жизни в тот момент, когда позвоночник наиболее уязвим и склонен к деформациям. Физиологами и гигиенистами твердо установлено: если ребенок начинает посещать школу до того, как у него прошел «полуростовой скачок», это резко отрицательно сказывается на его здоровье и успехах в обучении. Если ребенок сильно отстает в росте и весе от сверстников, если он быстро утомляется после незначительных физических нагрузок, то в школе ему, скорее всего, придется трудно. Возможно, ему нужна специальная программа реабилитации, включающая массаж, лечебную физкультуру, занятия в бассейне, особую диету и т. д. Такую программу вам стоит разработать вместе с педиатром.

Более точно физическую зрелость ребенка должен определить врач, но есть простой ориентировочный тест, который позволит вам приблизительно понять, завершил ли ваш ребенок «полуростовой скачок». Нужно попросить ребенка достать правой рукой левое ухо, проведя руку над головой. С помощью этого теста вы можете узнать:

– соответствуют ли пропорции тела вашего ребенка его возрасту (дело в том, что пропорции тела человека меняются с течением времени, из младенца с

большой головой и маленькими ручками и ножками он постепенно превращается во взрослого человека, руки и ноги которого достаточно велики и обладают достаточной физической силой), если рука вашего ребенка не слишком длинна для того, чтобы он мог, проведя ее над макушкой, дотянуться до уха, то и мышцы его руки, скорее всего, не смогут выдержать нагрузку на уроках письма в школе;

- хорошая ли у ребенка координация движений, может ли он в полной мере управлять своим телом;

- верно ли ребенок определяет правую и левую стороны (он может держать ложку и ручку в левой руке, в этом нет ничего страшного, но он должен твердо знать, где левая рука, а где правая, иначе он не сможет выполнять задания учителя вроде «напиши цифру 2, а справа от нее – цифру 3», а такая важная математическая тема, как различие между единицами и десятками, и вовсе окажется для него «китайской грамотой»: он просто не поймет, что 23 и 32 – это разные числа, хотя и записаны одинаковыми цифрами);

- способен ли ребенок правильно понять на слух и выполнить довольно сложную инструкцию (необходимое условие для успешного обучения в школе).

Сразу хочу заметить, что если ваш ребенок в 6 или даже в 6 с половиной лет не «созрел» для школы, то это не значит, что он – «дефектный» или вы – плохой родитель, который мало заботится о его здоровье. Вы прекрасно знаете, что темпы роста и развития у разных людей могут значительно различаться. Стоит пройти обследование у врачей, потому что иногда за задержкой роста действительно могут скрываться заболевания, но, как правило, речь идет просто о замедленном темпе развития.

Так от физической зрелости мы перешли к физиологической – к вопросу о том, способна ли нервная система вашего ребенка выдержать учебные нагрузки. Отчасти мы уже говорили об этом: ребенок должен понимать, запоминать и выполнять устные инструкции, отличать правую сторону от левой, верх от низа (например, уметь нарисовать звездочку в верхней половине листа, грибок – внизу, котенка – справа, а собачку – слева), не путать цвета и иметь простейшие представления о количестве предметов (один, два, много, поровну, больше, меньше).

Особо хочется поговорить о внимании. Мне не раз приходилось слышать, как преподаватели или руководители кружков жаловались родителям на то, что ребенок невнимателен и плохо дисциплинирован, что он на занятии быстро отвлекается, начинает вертеться, не слушает педагога. При дальнейшем разговоре выяснялось, что первое время ребенок ведет себя прекрасно, а вот через 40-50 минут начинает «хулиганить». Дело в том, что физиологическая норма концентрации внимания для 6-7-летнего ребенка – 25 минут. Именно такой должна быть продолжительность занятия с детьми этого возраста. После этого дети имеют полное право начинать беситься (при этом время выполнения одного вида работы не должно превышать 10 минут, после чего ребенка нужно переключить, желательно на подвижную игру). Кроме того, если ребенок плохо себя чувствует или чем-то расстроен, то вполне вероятно, что его способность концентрировать внимание снизится, и в этом нет ничьей вины – так решила мать-природа.

Но что делать, если ребенок теряет интерес к занятиям гораздо раньше намеченного природой срока? Если преподаватели или воспитатели в детском саду жалуются, что он «ни минуты не сидит на месте» и «не слышит, когда к нему обращаются»? Ситуация вполне поправимая. Нужно обратиться к неврологу и психологу, они хорошо знают, как помочь таким детям. Так же следует поступить, если ребенок кажется окружающим слишком «медлительным» и «тугодумом». Специальные занятия с такими детьми обычно дают положительный результат уже через 3-4 месяца. Разумеется, эти занятия лучше проводить до школы, а не тогда, когда за ребенком уже закрепилась репутация неуспевающего, ленивого и невнимательного ученика.

Скажем также несколько слов о памяти. Проще всего определиться с кратковременной памятью. Вы говорите ребенку, что сейчас назовете 10 слов и попросите его запомнить (можно превратить тест в игру – например, это могут быть пароли или волшебные слова). Затем вы называете 10 не связанных друг с другом слов и через 5-10 минут просите ребенка повторить их. Он должен вспомнить не менее 6. Позже мы будем с вами говорить о методах тренировки памяти, а пока только возьмите себе на заметку, что вам нужно обратить внимание на кратковременную память ребенка. Особый вид кратковременной памяти – активная рабочая память. Например, если ребенок делает аппликацию, он должен помнить о том, какую картинку взял за образец, куда положил ножницы, обрезки бумаги нужного цвета, закрыл ли тюбик с клеем и т. д. Если он постоянно путается, то вполне вероятно, что при обучении в школе у него будет вечный беспорядок на рабочем столе, в портфеле и в голове. Этот вид памяти тоже можно тренировать, просто нужно обратить на это внимание и

поставить перед собой и ребенком соответствующую задачу. И наконец, долговременная память, которая, как легко догадаться, является залогом успешного обучения и в начальной, и в средней, и в высшей школе. Вы можете проверить состояние долговременной памяти ребенка по тому, насколько легко он заучивает стихи, как точно запоминает события, происходившие несколько месяцев назад, а также содержание любимых книг, новые слова и понятия и т. д.

Состояние здоровья

Давайте подробнее остановимся на здоровье будущего первоклассника. На что вам стоит обратить внимание?

Мы уже говорили о том, как важно посетить невролога, а также хорошего психолога, если вы подмечаете у вашего ребенка следующие симптомы и особенности поведения:

- совершает неконтролируемые, «бессмысленные» движения (моргает, покашливает, трет нос, грызет ногти, крутит и мнет что-то в пальцах, мотает головой, подскакивает на месте);
- в возрасте 5-6 лет может концентрировать внимание не больше чем на 1-2 минуты, причем его занятия непродуктивны (например, он не ищет в книге картинку или не пытается построить из нее тоннель для машин, а просто бездумно перебирает страницы или рвет бумагу);
- постоянно получает травмы из-за своей повышенной подвижности и неумения вовремя остановиться;
- есть стойкие нарушения сна;
- речь ребенка быстрая и неразборчивая;
- есть задержка развития речи при нормальном интеллекте;
- ребенок замкнут, отчужден;

- даже при нормальной речи чаще молчалив, отвечает «через силу»;
- не может приспособиться к правилам детского сада или развивающей группы;
- не умеет налаживать контакты с детьми, при том, что общительность повышена, не способен выслушивать другого (чаще всего просто не может перестать говорить), не чувствует «рамки» при общении со взрослыми;
- постоянно вялый, заторможенный, производит впечатление не окончательно проснувшегося;
- вообще не проявляет инициативу, не любит всё новое;
- не может выполнять программу детского сада или начальной школы из-за «медлительности», «несообразительности».

О чем говорят эти признаки? Дело в том, что многие дети во время второй половины беременности или в родах получают микротравмы спинного и головного мозга. Результатом этих травм часто становится нарушение процессов возбуждения и торможения в мозге ребенка. Такие младенцы излишне беспокойны, легко начинают кричать и не могут остановиться либо, напротив, излишне спокойны, много спят и медленно развиваются. Поскольку дети обладают огромными резервами для восстановления, в большинстве случаев благодаря родительской заботе и своевременной медицинской помощи они преодолевают трудности первого года жизни и в дальнейшем развиваются нормально. Однако при повышении нагрузки на нервную систему в детском саду или в школе «старые раны» могут снова «заболеть». Для того чтобы предотвратить это, перед школой ребенку стоит пройти лечение у невролога и специальные занятия с психологом.

Следующие признаки свидетельствуют о том, что у вашего ребенка могут быть неврологические нарушения. Обязательно расскажите о них врачу на приеме:

- у вас была патология беременности (поздний токсикоз, гипоксия) и родов (затяжные или быстрые роды, преждевременные роды, применение щипцов, давления на брюшную стенку, гипоксия ребенка в родах, низкие оценки по шкале Апгар при рождении, гематомы и др.);

- на первом году жизни ребенку ставили диагнозы «перинатальная энцефалопатия», «перинатальное поражение ЦНС», «внутричерепная гипертензия», «гипертензионный синдром», «астенический синдром», «минимальная мозговая дисфункция», «задержка психомоторного развития»;
- в течение первых лет жизни у ребенка была задержка развития речи;
- периодически наблюдаются (или наблюдались раньше) тики или другие навязчивые движения;
- жалобы на головные боли, нарушения сна;
- энурез;
- астматический бронхит и другие аллергические заболевания;
- метеочувствительность и вегетососудистая дистония, внезапные, ничем не обусловленные перепады настроения; при обучении чтению и письму в возрасте 5-6 лет ребенок плохо узнает буквы, путает, переворачивает и пропускает их, не может правильно списать простое предложение;
- у ребенка был нервный срыв или заболевания даже при незначительной нагрузке.

Хочу подчеркнуть еще раз: речь идет об очень распространенных явлениях, которые, по сути, являются не заболеваниями, а лишь особенностями развития ребенка. Однако в данном случае можно и нужно «подстелить соломку», чтобы избавить ребенка от лишнего стресса в школе.

Другой специалист, с которым вам обязательно нужно встретиться, – это логопед. Разумеется, вы сами пойдете к нему, если у вашего ребенка грубые нарушения речи, которые мешают окружающим его понять. Но существуют и не столь очевидные проблемы, которые, возможно, незаметны на первый взгляд, но могут существенно затруднить вашему ребенку обучение в школе. Например, если он неправильно произносит звук, сам не замечая этого (путает Л и Р и т. д.), или слово (добавляет лишний слог либо, напротив, сокращает их количество), то

он не сможет услышать слово правильно и продиктовать его сам себе. Результатом будут стойкие ошибки при письме или нарушение письменной речи – дисграфия.

В норме к 6 годам ребенок должен полностью овладеть всеми звуками родного языка, научиться строить сложноподчиненные предложения (с союзами «а», «но», «что», «потому что» и т. д.), согласовывать слова между собой, пользоваться всеми тремя склонениями существительных, спряжениями, временами и родами глаголов, степенями сравнения прилагательных и наречий, склонением местоимений. Таким образом, по уровню сложности его речь практически ничем не должна отличаться от речи взрослого. Ребенок может сказать: «Красная чашка больше, а синяя – меньше»; «Не хочу надевать эту шапку, потому что она колючая»; «Хочу гулять с Алешей, потому что он мой друг». Если же он картавит, путает род, числа и спряжения (например, говорит «Красный чашка – большой», «Алеша – моя друг» или «Шапка – бяка, не надо»), то ему нужны занятия с логопедом.

Иногда нарушения речи становятся очевидными, когда ребенок начинает учиться письму и чтению. Обязательно обратитесь к логопеду, если ваш ребенок постоянно делает следующие ошибки:

- не умеет хорошо выделять звуки на слух и часто заменяет их похожими (например, вместо ЗАЯЦ пишет САЯЦ, вместо ШКАФ – ЖКАФ);
- пропускает звуки при чтении и буквы при письме: КРОТ читает как КОТ, САЛОН как СЛОН; переворачивает буквы;
- не умеет правильно разделять слова в фразе (вместо ТУТ КОШКА ребенок читает и пишет ТУТКОШКА);
- путает похожие по графическим очертаниям буквы;
- есть нарушение грамматической структуры речи – при чтении и письме выпадают падежные окончания и т. д. (например: «Наш кошка сидит на стол»);
- не понимает смысла правильно прочитанных слов и предложений.

Стоит также посетить окулиста (если у вашего ребенка снижено зрение, очевидно, что у него будут трудности при обучении) и ортопеда (неисправленные вовремя нарушения осанки доставят ребенку в школе массу неприятностей). Пусть также ребенка осмотрит врач ЛОР и убедится, что у него нет хронических очагов инфекции в области «уха, горла и носа». Если такие очаги есть (у ребенка увеличение аденоидов, хронический тонзиллит, частые отиты и т. д.), то перед школой их нужно основательно пролечить. Первоклассники часто болеют простудными заболеваниями, и хотя мы вряд ли можем совсем оградить ребенка от простуд, для нас важно, чтобы они протекали легко и без осложнений. Стоматолог должен исключить наличие таких же очагов хронической инфекции в ротовой полости.

Особенности характера

В течение 6 или 7 прошедших лет вы, скорее всего, систематически занимались воспитанием вашего ребенка. Вы приучали его к опрятности и порядку, учили быть вежливым, терпеливым, добрым и храбрым. Вы рассказывали ему о тех правилах, которые приняты в обществе, и на собственном примере учили, как можно вести себя в сложных ситуациях. Но сейчас я хочу поговорить не о результатах вашего воспитания, а о тех особенностях, которые ребенок получил от природы. И если вы не удовлетворены результатом своих усилий, возможно, причина именно в противоречиях между врожденным темпераментом ребенка и вашими установками и методами воспитания. Тогда еще не поздно всё исправить.

Итак, темперамент.

Современные психологи определяют темперамент как «стиль поведения, присущий ребенку... Темперамент позволяет охарактеризовать скорость и яркость психических реакций ребенка, особенности настроения и внимания независимо от конкретного содержания его переживаний»[1 - Цит. по: Фримен Д. Техники современной психотерапии. СПб., 2001. С. 127.]. Обычно темперамент заметен еще в колыбели. Один ребенок, проголодавшись или намочив пеленки, закричит, но быстро успокоится, как только неприятность будет устранена; другой не заплачет, а тихо захныкает и после того, как его покормят и перепеленают, будет долго хныкать, вспоминая, как его обидело мироздание;

третий не просто закричит, а «заорет благим матом»; а четвертый перевернется на другой бок и будет мирно спать.

У первого из описанных младенцев – сангвника – процессы возбуждения и торможения гармонично сбалансированы.

У второго – меланхолика – сравнительно медленно развивается процесс возбуждения, а торможение наступает быстро. Как следствие, меланхолик быстро утомляется. Младенцы-меланхолики – это обычно «ручные дети», которые чувствуют себя комфортно только под боком у мамы. Если мама «по педагогическим соображениям» будет редко брать их на руки, истощение нервной системы будет наступать еще быстрее, и у крошечного малыша может развиваться настоящий «взрослый» невроз.

У холерика и возбуждение, и торможение происходят одинаково быстро, такой младенец практически мгновенно переходит от состояния абсолютного страдания к состоянию абсолютной удовлетворенности и счастья. Однако если родители вдруг начинают «мериться характерами» с таким ребенком («У меня криком ничего не добьешься»; «Пока не замолчишь, на руки не возьму»), это может закончиться неврозами для обеих сторон. И младенец в этом ничуть не виноват: он вовсе не пытался «сесть вам на шею» или «настоять на своем», он просто общался с вами в том режиме, какой заложила в него мать-природа.

И наконец, последнего из младенцев – флегматика – не так легко взбудоражить. У него слабое возбуждение и сильное торможение. Такие младенцы проводят большую часть первого года жизни во сне.

У взрослого человека темперамент, как правило, «затушеван» воспитанием, но у маленького ребенка он обычно определяется без труда. Сразу хочу подчеркнуть: речь идет именно о врожденных особенностях работы нервной системы, которые можно учитывать, но нельзя изменить. Холерик не перевоспитывается в сангвника, а меланхолик – во флегматика. Разумеется, с годами человек становится спокойнее, собраннее, терпеливее, но для этого действительно нужны годы.

Какими же становятся дети с разными темпераментами к 6–7 годам?

Меланхолик по-прежнему долго «раскачивается» и быстро утомляется, с трудом приспособляется к напряженным жизненным условиям. Подрастая, такой ребенок может оказаться очень активным и своенравным, но главное – нелюбовь к переменам остается с ним. Все дети в определенном возрасте – великие традиционалисты, но меланхолик в первую неделю после переезда на дачу боится покидать дом и уходит из песочницы при первом резком движении играющих там детей. Соответственно и заниматься с ним нужно очень медленно, не торопясь и глубоко прорабатывая каждую тему, стараясь не ошеломить ребенка потоком новых сведений. Тогда он может поразить вас (и учителей) прекрасной памятью, прилежанием, тщательностью выполнения работ, а главное – глубиной и нестандартностью мышления.

Холерик, напротив, быстро «загорается», но и быстро утомляется именно тогда, когда от него требуется каждодневная мелкая работа. Часто у холериков проблемы с речью просто потому, что у них не хватает терпения проговаривать последовательно все звуки. На площадке или в песочнице холерик может легко прослыть драчуном, но он дерется не со зла – просто объясняться кулаками быстрее и понятнее. Но иногда могут поколотить и его самого – он так кричит и машет руками, что дети пугаются и не знают, как его остановить. Если природа послала вам ребенка-холерика, нарисуйте себе медаль, повесьте на шею и кидайтесь в бой. Заниматься с такими детьми надо быстро, весело и с выдумкой – тогда они постигают науки семимильными шагами. Если вы заставите холерика три-четыре раза переписать не получившуюся строчку, у него гарантированно возникнет отвращение к чистописанию. Лучше показать ему ошибки (а еще лучше предложить самому их найти) и исправить их через пару часов, а то и на следующий день (если удастся договориться с учителем). Через несколько дней не мешает вернуться к старой теме и все повторить – у холериков часто бывает «короткая память».

Для такого ребенка будут очень важны навыки общения со сверстниками и со взрослыми. Старайтесь обращать его внимание на последствия его поступков. «Видишь, ты стукнул девочку, теперь она боится с тобой играть, и мне придется увести тебя с площадки. Видишь, ты сбросил машинку с высоты, и теперь она сломана». Приготовьтесь повторить раз пятьдесят-сто, и на 101-й до ребенка обязательно дойдет. Научите его просить прощения, даже если он не чувствует себя виноватым. «Я не нарочно тебя стукнул, но мне очень жаль, что тебе больно». Учите ребенка подвижным играм, чтобы он мог быть заводилой на детской площадке. Давайте ему возможность побывать во взрослой компании, но заранее попросите взрослых, чтобы они не фамильярничали с вашим ребенком, научили его держать дистанцию, обращаться ко взрослому человеку

на Вы и по имени-отчеству, вежливо просить и терпеливо дожидаться, когда на него обратят внимание. Например, если ваш ребенок постоянно пристает к вам, когда вы говорите по телефону, заведите специальную «телефонную коробку» с играми и головоломками и договоритесь, что как только вы начинаете длинный телефонный разговор, ваш ребенок может заняться играми из этой коробки. С помощью таких простых приемов вы можете научить его контролировать собственное поведение и уважать чужое время. В детском саду, в школе, в кружках важно добиться полного взаимопонимания с воспитателем. Да, ваш ребенок зачастую плохо себя контролирует, его нужно останавливать, прежде чем он наломает дров, но это не значит, что на него можно навешивать ярлыки «драчуна», «хулигана», «неуправляемого и невоспитанного», «педагогически запущенного». Пусть лучше воспитатель скажет ребенку, что именно в его поведении мешает окружающим. После этого, если ребенок будет стараться исправиться, каждое его достижение, пусть даже самое маленькое, нужно отмечать и хвалить. «Я видела, как тебя обидел Гриша, как тебе хотелось подраться с ним, но ты отвернулся и ушел. Ты молодец»; «Сегодня ты не дрался целых полдня. Молодец. Это твой рекорд. Может, завтра попробуешь продержаться еще дольше?»

С сангвиником гораздо проще. Он, как правило, радует родителей, заставляя их почувствовать себя образцовыми, он любознателен, непоседлив, но одновременно и достаточно «вменяем»: его можно остановить, переключить на другое занятие, не чувствуя при этом, что разгружаешь вагон картошки. Такие дети – желанные гости на любых развивающих занятиях для малышей и на детских площадках. Единственное, что можно посоветовать их родителям, – не забывать, что их дети – это дети, и не перегружать малышей взрослыми занятиями. Если ребенок стал капризным, драчливым или, наоборот, вялым, начал часто болеть, значит, сейчас ему нужны не развивающие занятия, а спокойные и веселые игры с родителями и товарищами. И еще – не стесняйтесь просить о помощи. Жить с ребенком-сангвиником 24 часа в сутки и семь дней в неделю – большое испытание, если только у вас самих не такой же темперамент. Сангвиники очень контактны и любят поболтать как с детьми, так и со взрослыми, поэтому пусть у вашего ребенка будет много собеседников и товарищей по играм. Иногда сангвиников, растущих в «свободных» и любящих семьях, также приходится приучать к мысли, что взрослые – это не только друзья, но и учителя, воспитатели, старшие товарищи, к которым нужно относиться с уважением и формальной вежливостью. В этом случае вам пригодятся советы, которые я давала, рассказывая о холериках.

Флегматик, на первый взгляд, тоже беспроблемный ребенок. Он спокоен, усидчив, методичен. Ему требуется много времени для того, чтобы научиться чему-то новому, но зато уж выучит он это хорошо, на совесть. Но... тот, кто мало просит, мало получает. В школах флегматики часто «застревают» на задних партах, а когда дело доходит до проверки знаний, выясняется, что их очень мало – просто не успел за классом и потерял нить рассуждений. Убедитесь, что учитель вашего ребенка понимает его особенности, умеет отличать «глупого» ученика от «медлительного» и готов строить обучение так, чтобы вашему ребенку было комфортно и он получал знания в том темпе, который ему кажется нормальным и естественным. Побуждайте ребенка в выполнении самостоятельных творческих работ – так он может расширить свои знания и блеснуть ими перед окружающими. Например, если в школе дети будут проходить тему «Приметы весны», вы с ребенком загодя можете сделать фотоальбом, который поможет ему при усвоении темы.

Другой важный вопрос, на который вы должны знать ответ, – относится ли ваш ребенок к экстравертам или интровертам. Эти сложные термины, введенные Карлом Юнгом, на самом деле обозначают очень простые понятия. Экстраверты – сосредоточенные на внешнем мире, черпающие энергию из общения и быстро устающие в одиночестве, а интроверты – люди, обращенные к своему внутреннему миру, для которых одиночество является отдыхом, а любая ситуация общения – работой.

Разницу между экстравертом и интровертом можно увидеть на следующем примере. Замечательный поэт Александр Кушнер так описал переживания ребенка-интроверта:

Не хочу идти я в сад:

Там гуляют а галдят,

Там старушки на скамейках

Неподвижные сидят.

Не хочу идти во двор:

Там работает мотор,

Вот уже вторые сутки

В нем копается шофер.

Не хочу идти я в тир:

Там висит на стенке тигр,

Я стрелял в него раз двести,

Прострелял уже до дыр.

Я хочу идти домой,

Там раздолье и покой,

Там мяукает и плачет

Без меня котенок мой.

Когда мой сын-экстраверт прочитал это стихотворение, он искренне изумился и сказал: «Глупый мальчик! Надо взять с собой котенка и пойти в сад, а потом во двор и в тир!» Это послужило хорошим поводом для разговора о том, что все люди разные и их представления о том, как хорошо провести время, могут сильно различаться.

Сам Юнг не считал, что человек может быть только исключительно экстравертом или интровертом. Скорее он представлял интровертность и экстравертность как два конца некой длинной шкалы, на которой каждый человек занимает свое уникальное место. Юнг полагал, что интроверсия и экстраверсия – это два состояния, присущих каждому человеку, и «идеальный» человек просто в нужные моменты поворачивается к миру то экстравертной, то интровертной стороной. Реальные же люди в силу своих генетических особенностей и психологических причин могут «застревать» то в одном, то в другом состоянии, но если им вовремя помочь, они могут научиться управлять своими «половинами» – быть общительными и раскованными в компании и сосредоточенными и молчаливыми в ситуации, когда необходима напряженная работа.

Сейчас ученые полагают, что эти особенности зависят от обмена веществ в коре головного мозга, т. е. речь идет о естественных и нормальных различиях. Нельзя сказать, что экстраверт лучше, а интроверт хуже или наоборот. Просто если мы отправляем ребенка в школу, т. е. в ситуацию, где ему придется и активно

общаться, и не менее активно «думать и молчать», мы должны знать его слабые и сильные стороны.

Понятно, что у экстраверта гораздо больше возможностей стать «звездой класса». Он будет тянуть руку на уроках (даже не продумав ответ до конца), будет заводилой на переменах. Интроверт, скорее всего, предпочтет держаться в тени. Толковый учитель сам обратит на него внимание, сумеет дождаться от него ответа и убедится, что ребенок понимает учебный материал ничуть не хуже, а иногда даже глубже своих экстравертных сверстников. Но если учитель не слишком хорошо знает психологию да еще и сам по натуре экстраверт, он вполне может решить, что его ученик-интроверт «тупой» и «ленивый». Точно также учителю-интроверту ученик-экстраверт может показаться «болтуном» и «зазнайкой». Такие недоразумения лучше решать до начала учебы.

Как же определить, является ли ваш ребенок экстравертом или интровертом?

Если ребенок интроверт, он, вероятно:

- наблюдает и слушает, перед тем как присоединиться к какому-то действию;
- глубоко сосредоточивается на предмете своего интереса;
- радуется, когда остается в одиночестве в своей комнате;
- говорит только после того, как продумает тему;
- обладает ярко выраженным чувством личного пространства и не любит, чтобы кто-то сидел слишком близко или входил в его комнату без стука;
- уединяется в своем личном пространстве, а чтобы узнать, что он думает и чувствует, нужно ребенка об этом спросить;
- много говорит, если предмет разговора его интересует или если ему комфортно с людьми, но в других ситуациях может быть «молчуном» и даже «букой».

Как организовать комфортные условия для ребенка-интроверта? Поговорите с учителем. Объясните ему, что ваш ребенок быстро устает в шумных компаниях, что он очень стеснителен, и даже если он твердо знает материал, ему часто нужно «особое приглашение» в очень доброжелательном тоне, чтобы он начал говорить (стеснительность и интроверсия – совершенно разные явления, но слова «стеснительный ребенок» будут понятнее, чем «ребенок-интроверт»). Если ребенок впадает в панику при мысли о том, что ему придется отвечать перед всем классом, учитель может сначала спрашивать его в индивидуальном порядке на перемене. Возможно, он также разрешит ребенку оставаться на перемене в классе, чтобы тот мог посидеть в тишине.

Дайте ребенку отдохнуть 2–3 часа после возвращения из школы. Не приставайте с расспросами. Предложите ему посидеть в одиночестве или вдвоем с вами, включите спокойную музыку, попейте вместе чай и т. д. (неплохо устраивать такие таймауты и с ребенком-экстравертом, просто они требуются ему не так часто, как интроверту). Дайте ребенку возможность делать уроки в одиночестве (если он сам не попросит вас посидеть рядом). Если нужно, «пробегитесь» вместе по заданиям, спросите ребенка, как он намерен их выполнять, потом вместе оцените результат и исправьте ошибки.

Не перегружайте ребенка «коллективными мероприятиями», но и не отрывайте его полностью от компании других детей. Пусть у него для начала будут один-два спокойных товарища по играм. Если он не заводит друзей среди одноклассников, предложите ему внимательнее присмотреться к ним, решить, кто ему симпатичен, в какие игры ему хотелось бы играть, совместно разработайте план (об этом мы будем говорить далее).

Помните, что если ваш ребенок не демонстрирует бурные эмоции, это еще не значит, что он не переживает свои успехи и неудачи, почаще говорите ему: «У всех детей что-то не получается – просто потому, что они маленькие и не всё знают и умеют. Когда ты немного подрастешь, многое будет проще».

Если ребенок не может сразу ответить на ваш вопрос или выполнить задание, не настаивайте, дайте ему время освоиться и вернитесь к этому позже, почаще повторяйте: «Нам некуда торопиться, у нас куча времени».

Не сердитесь, если ребенок протестует, когда вы нарушаете его уединение или берете его вещи. Если ребенок устал или расстроен, даже ласковое прикосновение может быть для него невыносимым.

Если ребенок экстраверт, он, вероятно:

- предпочитает одиночеству компанию и шумные развлечения;
- получает энергию во время игр, общения с другими детьми и в активной деятельности;
- хочет рассказать вам немедленно всё о своих впечатлениях и идеях, о мыслях и чувствах;
- думает вслух, например: в поисках оставленных где-то вещей ходит по дому и спрашивает: «Где же мой мячик?» или «Я ищу свой плеер» (чтобы принять решение, он должен его проговорить);
- ему нужно постоянно слышать одобрение и он открыто просит об этом (например, ему хочется услышать, что он хорошо поработал или что вам нравится его подарок);
- он любит разнообразие и легко отвлекается.

Как организовать комфортные условия для ребенка-экстраверта? Предупредите учителя, что ваш ребенок – непоседа, у него могут быть трудности с дисциплиной, но он будет очень стараться. Экстраверты часто ведут себя плохо просто потому, что слишком увлечены своими идеями и не замечают ничего вокруг. Достаточно напомнить им доброжелательным тоном о правилах поведения, и они исправляются, в то время как резкое замечание может их обидеть, и они начнут хулиганить назло.

Когда ваш ребенок готовит уроки, дайте ему возможность обсуждать с вами то, что он делает, так ему будет легче думать.

У экстравертов могут быть проблемы со сверстниками, потому что они не очень хорошо умеют анализировать свои эмоции и часто не понимают, из-за чего возник тот или иной конфликт. Для того чтобы научить их слушать другого, давайте им обратную связь: «Возможно, учителю не понравился твой ответ, потому что он видел, что ты говорил, не думая»; «Наверное, учительница очень устала от вашего шума и поэтому прикрикнула на вас»; «По-моему, этот мальчик

хочет побыть один. Может быть, у него плохое настроение»; «Я хочу рассказать тебе кое-что интересное, но у меня ничего не получится, если ты будешь меня перебивать».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Цит. по: Фримен Д. Техники современной психотерапии. СПб., 2001. С. 127.

Купить: https://tellnovel.com/pervushina_elena/kak-vyzhit-v-nachal-noy-shkole

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)