**В СОЮЗЕ С ПСИХОЛОГИЕЙ**

|  |
| --- |
| **Валентина ЗАЙЦЕВА, профессор, физиолог**  **7 лет – не только начало школьной жизни**  Фото В. Алексеева  **Взрослые обычно относятся к младшим школьникам не очень серьезно («мал еще!»), но при этом предъявляют к ним высокие требования, оценивая успешность ребенка прежде всего по школьным отметкам, а главной задачей считая учебу. Во всем ли они правы? Ведь сами взрослые, особенно родители, как правило, не изменяют своего отношения к ребенку, который, входя во взрослую жизнь, становится достойным взрослого отношения к себе, и прежде всего понимания и уважения к своим заботам, делам и поступкам, признания своих сегодняшних достижений, веры в его возможности.**  Да, в эту пору ребенок действительно очень многому учится, но получаемые им школьные отметки – неважно, привычные это для нас тройки и пятерки или тактичные разноцветные звездочки – отражают далеко не все его успехи и неудачи. Отметкой, которую ставит учитель, оценивается результат выполнения определенного задания или этапа обучения. В начальной школе используется четырехбалльная система цифровых оценок (отметок). Единица как отметка при этом практически не используется, и оценка «очень плохо» может быть приравнена к оценке «плохо». Система оценок таит в себе немало опасностей: стрессы и унижения из-за двоек, высокомерие от пятерок, равнодушие «троечников», поэтому в первые месяцы школьного обучения учителя стараются их не ставить. Правда, она же служит средством поощрения старательных и наказания ленивых. Вообще же вопрос этот спорный и заслуживает отдельного разговора.  Главная же особенность этого периода жизни ребенка связана с тем, что ребенок попадает, как сказал американский психолог Р. Бернс, в менее снисходительный, а значит, более требовательный и жесткий мир. Теперь он в одиночку встречается с требованиями к себе учителей и сверстников, к тому, что и как он делает. Как и почему выбирает он свою линию поведения, куда эта линия ведет его сейчас и приведет впоследствии, когда накопленный опыт превратится в его социальную роль, станет привычным типом поведения в жизни и обществе? Младший школьный возраст – это период жизни, когда ребенку еще можно помочь сформировать те черты характера, которые потом будут способствовать его высоким достижениям и, наоборот, избавиться от того, что может помешать. Главное – это возраст больших возможностей, которые важно не упустить именно сейчас – ведь потом упущенное наверстать крайне трудно, почти невозможно. А для того чтобы помочь ребенку (да и взрослому тоже), прежде всего необходимо понять его, постараться стать рядом, совсем близко.  Взрослые в отличие от детей видят привычный мир совсем по-другому, свысока. Недаром в слове взрослый корень – рос, такой же, как в слове рослый, то есть высокий. Быть взрослым – значит быть высоким, и в этом – одно из главных стремлений малыша, потому что с высоты его роста мир виден гораздо хуже. Из-за этого картина мира для ребенка во многом не такая, как у взрослого. Ребенок в ином ракурсе видит лица, дома, деревья... «Когда деревья были большими» – это не просто метафора, отражающая особенности детского восприятия: это иная реальность детского мира. Для ребенка «большие» не только деревья, но и травка, камешки, букашки. Он вообще ближе к земле и больше погружен в детали, а вот общий взгляд для него труден, «план» окружающего мира непонятен, так как не соответствует его личному опыту. Конкретика для ребенка ближе и намного понятней, чем абстракция. Вот так простая разница в размерах тела сказывается на мировоззрении. Всегда ли мы, родители и воспитатели, отдаем себе в этом отчет?  Кстати, разница в размерах в большой мере отражается и на двигательных возможностях ребенка до 9–10 лет. Это относится не только к ходьбе и бегу, но и к любым действиям руками. Он НЕ МОЖЕТ выполнять действия так же быстро, как взрослый. И бесполезно его ругать за то, что он медленно ест, медленно рисует, вырезает и т.п. Он делает это медленно вовсе не назло взрослым. Во-первых, его мышцы не созрели для быстрой работы, но и это еще не все. Другие пропорции тела, в том числе пропорции рук, длина пальцев, плеча и предплечья, приводят к тому, что ребенок не всегда вообще может выполнить какое-то движение точно так же, как это делает взрослый. У ребенка из-за того, что у него иначе устроена рука, своеобразная биомеханика, то есть «рисунок» детского движения всегда отличается от взрослого. Кроме того, взрослый человек выполняет множество действий автоматически, не задумываясь, как опытный водитель не задумывается о своих действиях, управляя автомобилем. А ребенок – новичок, начинающий, для него каждое действие в новинку, он его обдумывает, примеривается. На это нужно дополнительное время, особое сосредоточение. Подгоняя ребенка в такой ситуации, взрослые только запутывают его и тем самым мешают формированию нужного навыка. Нужно иметь в виду и индивидуальные особенности ребенка: у одного навык возникает быстро, другому нужно на это много времени. Терпение и тактичная помощь – вот единственные союзники воспитателя, который хочет научить ребенка как самым простым, так и самым сложным действиям.  В детском организме меньшие по сравнению со взрослым ресурсы сочетаются с большей интенсивностью процессов обмена веществ. Снижение интенсивности обменных процессов с возрастом и увеличением размеров тела означает, что в единицу времени в организме происходит меньшее количество биохимических реакций. В связи с этим возникло представление о «физиологическом времени», то есть время для маленького организма течет быстрее. Было показано, что «физиологическое время» пропорционально массе тела в степени 0,25. Тогда у годовалого ребенка массой 12 кг время течет в 1,5 раза быстрее, чем у взрослого массой 70 кг, а у первоклассника массой 30 кг – на 25% быстрее.  Вот и получается, что ребенок постоянно живет как бы ближе к верхнему пределу своих возможностей, то есть значительно более напряженно, чем взрослый. Увы, мы часто не отдаем себе в этом отчет и нагружаем ребенка все новыми и новыми видами «очень полезной» деятельности, не учитывая, что его возможности не беспредельны. Если по часам занятия с ребенком длятся час, то по его внутреннему времени прошло уже на 20–30% больше времени, и нет ничего удивительного в том, что он устал (не зря уроки в современной школе у первоклассников более короткие, чем были в свое время у нас). Он заслужил свой отдых, а значит – смените занятие, дайте ребенку возможность переключиться, и вскоре он почувствует новый прилив сил. Но тем не менее не забывайте, как напряженна его жизнь, как трудно быть первоклассником. Это позволит вам не только уберечь его от излишнего утомления и стрессов, но и помочь вырасти достойным человеком.  Что же такое еще происходит с детьми при переходе от дошкольного возраста к школьному, почему именно сейчас возникает разговор на тему формирования его характера и черт личности?  На деле сами понятия «дошкольный», «младший школьный возраст» своим наименованием обязаны именно школе с теми формами и содержанием обучения, которые наиболее соответствуют возможностям детей в разные возрастные периоды. А связано это с теми психологическими изменениями, которыми сопровождается их физическое развитие и созревание.  Ни в коем случае нельзя забывать, что детский организм – это целостная развивающаяся система, для которой все попытки вычленить «физиологическое», «психологическое», «педагогическое» (то есть методическое) искусственны и глубоко условны.  Окружающие ребенка взрослые в любой ситуации обязательно должны постараться понять, ПОЧЕМУ он поступил именно так. И уж ни в коем случае нельзя полагать, что его дела менее важны, чем ваши. Это для вас они могут быть менее важны, но ведь вы же хотите сохранить ВЗАИМОПОНИМАНИЕ с детьми на долгие годы. И уж, конечно, не навредить им.  Итак, чем же возраст поступления в школу – 6–7 лет – отличается с точки зрения формирования личности от дошкольного? К этому возрасту относятся первые мировоззренческие представления ребенка об окружающем его мире, первые приобретения этического и эстетического опыта, ложащиеся в основу представлений о том, «что такое хорошо и что такое плохо», красиво и некрасиво. Еще одно приобретение – система мотивов, благодаря появлению которой ребенок начинает заранее обдумывать свое поведение, и оно становится произвольным в отличие от прежнего импульсивного, вызванного сиюминутными порывами. Раньше было: желание – действие. Теперь между переживанием и поступком вклинивается осмысление, предвосхищение последствий поступка. Отсюда – осознание факта собственных переживаний и новое отношение к себе. На этом фундаменте впервые возникает самооценка, ребенок начинает осознавать и оценивать свои возможности, осознает самого себя, свои личные качества, то есть появляется личное самосознание. Это необходимые условия для формирования внутренней позиции человека.  Дается такая перестройка внутреннего мира непросто, да и происходит она на фоне серьезных перестроек физиологических систем организма. Новые возможности диктуют и новые потребности, а взрослые... если они не замечают происходящих психологических изменений и не перестраивают ранее сложившихся отношений, поведение ребенка резко меняется.  Возникающий кризис – это одновременно и «цепь внутренних изменений ребенка при относительно незначительных внешних изменениях», и реакция на конфликт, вызванный несоответствием его представлений об окружающем мире и поведением взрослых. Это сложный период развития маленького человека, который так и называют – «критический». Сопровождается он своеобразными симптомами, выраженность которых, конечно, у разных детей разная. Это ответ на то, что родители и другие значимые для него взрослые не обратили должного внимания на то новое, что появилось в нем. Именно потому так важно знать о сути происходящих психологических изменений в ребенке – изменений его эмоций, интеллекта и личности.  Впервые типичные симптомы этого «кризиса 7 лет» описал основоположник советской психологической школы Л.С. Выготский:   * поведение перестает быть непосредственным и наивным: ребенок начинает понимать цену действий, диктуемых собственными желаниями; * манерничанье, кривлянье – на самом деле это наступление разделения внутренней и внешней стороны личности ребенка – время расставания с эгоцентрической позицией, связанной с одним лишь ЕГО взглядом на окружающие его вещи. Оказывается, существуют и другие точки зрения, отличные от его собственной; * симптом «горькой конфеты», попытка скрыть, замаскировать переживаемое им негативное состояние от окружающих людей.   С поступлением в школу сразу расширяются и усиливаются социальные контакты со взрослыми (учителями) и сверстниками. Ребенок становится членом группы, что само собой означает возможность критики и неприятия его поступков другими учениками. Интенсивное развитие познания, приводящее к ослаблению эгоцентризма, позволяет детям учитывать другие точки зрения, помимо их собственной. С возрастом эта способность усиливается, и дети легче усваивают принципы сотрудничества. К окончанию младшего школьного возраста они начинают осознавать гибкость норм и правил поведения, хотя по-прежнему стараются строго следовать им. Постепенно приходит понимание того, что за свои поступки придется отвечать самому.  Младший школьный возраст – это одновременно очень важный и чувствительный период позитивных изменений и преобразований. Если в эту пору ребенок не почувствует радость познания, не приобретет желания и умения учиться, не научится дружить, не обретет уверенность в своих способностях и возможностях, сделать это позднее будет трудно, и потребуется неизмеримо больше душевных и физических затрат. Не упустить этот момент можно, лишь помогая ребенку познать радость открытий, проявления личности, выражения самого себя, не отвергая, когда ребенок предлагает нестандартное решение обычной задачи, потому что именно такие решения определяются как творческие.  Способность к творчеству проявляется не столько в эффективности, сколько в оригинальности. Творчество – отличный способ самовыражения, свойственный всем детям. Каждый ребенок – художник, музыкант, скульптор до тех пор, пока мы его, увы, не убедим в том, что он рисует, как курица лапой, двигается, как слон, и т.д. Вот тогда творчеству конец, и кто сосчитает, сколько талантов было безвозвратно утрачено таким образом?  Главные враги творчества – страх и действие по стереотипу. «Если ученик в школе не научится ничего творить, то в жизни он всегда будет только подражать...» – говорил Л.Н. Толстой.  Поощряя самовыражение, творческие идеи детей, мы способствуем становлению в ребенке уверенности в себе – столь важного в жизни личного качества, привлекательного для окружающих и всегда вызывающего уважение в обществе. Уверенность в себе имеет место тогда, когда самооценка соответствует его реальным возможностям. Если самооценка завышена – возникает самоуверенность, если ниже – неуверенность в себе. В конце XIX века выдающийся американский психолог Уильям Джемс связал оригинальной формулой успешность человека с его самооценкой:  Успех = Самооценка / Уровень притязаний  Младшие школьники часто имеют завышенную самооценку, что помогает им верить в свои возможности и добиваться успеха. Ребенок с заниженной самооценкой не уверен в себе, в своих способностях. Он боится быть отверженным, нелюбимым, что препятствует развитию личности. Плохо знающий себя ребенок или взрослый не способен сформулировать адекватную своим возможностям цель или задачу, поэтому он обречен на неудачу, систематическое переживание которой снижает как уверенность в себе, так и собственную самооценку. Это связано с отрицательными эмоциональными переживаниями, тормозящими и искажающими нормальный ход психического развития.  Если мы, взрослые, покопаемся в памяти, то припомним разные ситуации из нашего детства и отрочества, в которых проявились и закрепились неуверенность, стремление «быть как все», конформизм (конформизм – отсутствие собственной позиции, беспринципное и некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления (мнение большинства, признанный авторитет, традиция и объективный взгляд).  Не случись этого, многие наши способности и задатки могли бы полнее реализоваться и приносить свои плоды.  Уверенность в себе, как и неуверенность или самоуверенность, может проявляться в отдельных видах деятельности, но может стать устойчивым качеством личности, распространяясь на те области, в которых у человека нет еще опыта. Воспитание уверенности в себе заключается в формировании у него адекватных, соответствующих его возможностям притязаний и самооценки.  Это залог воспитания чувства собственного достоинства (но никак не превосходства). Это достаточно широкое понятие, но обладающий этим качеством человек не унизит себя подлостью и предательством, не станет притеснять слабого, лгать для достижения собственной выгоды.  Самоуважение – обязательное качество, чтобы быть требовательным к себе самому, с уважением относиться к другим людям. Это корень толерантности, «самоподавления» агрессии, в которых так нуждается сегодняшнее общество. Трудно ожидать, что этими свойствами будет обладать человек, которого с раннего детства (а скорее всего, еще и до рождения) не уважали, не считали личностью, равной себе, достойной, нужной, способной.  «... Исключая из процесса обучения свободу, мы тем самым разрушаем природное любопытство ребенка, замещая его механическим поведением и нищетой духа» (С. Харрисон – психолог, педагог). Ведь подавляет других, пользуясь своей властью или физической силой, тот, кто сам слаб и может возвыситься в собственных глазах лишь таким недостойным способом. |