**Оглавление**

[Предисловие ……………………….4](#_Toc348979572)

[Глава 1. Психологического развития детей 7-8 лет 7](#_Toc348979573)

[Глава 2. Физиология развития детей 7-8 лет …….25](#_Toc348979574)

[Глава 3. Эмоционально-волевая сфера и ее развитие у детей 7-8 лет ……………………..35](#_Toc348979575)

[Глава 4. Рекомендации по процессу выполнения домашнего задания дети 7-8 лет……………... ……..54](#_Toc348979576)

[Глава 5. Мотивация детей 7-8 лет посредством школьных отметок ……………………..57](#_Toc348979577)

[Глава 6. Проблемы гиперактивных детей …….59](#_Toc348979578)

[Глава 7. Проблемы детей с индивидуальными особенностями в возрасте 7-8 лет …………….69](#_Toc348979579)

## Предисловие

 **Второй класс - в это время происходит активное освоение учебной деятельности**. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает учиться оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает *познавательную рефлексию*.

 Присутствует острое желание быть успешным в учебе, что для ребенка означает «быть хорошим и любимым». Поэтому у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки, например ребенок может думать о себе так: «Я плохой, потому что я плохо пишу (читаю)». Эта тенденция может закрепиться, если ребенок считает, что родителей очень огорчают его неуспехи.

 Следует иметь в виду, что у некоторых детей возможно снижение творческих способностей, стремления фантазировать за счет появления умения действовать по образцу.

 В это время активно развивается воля ребенка. Он учится сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Начинают развиваться произвольные внимание и память. Но для длительной концентрации ребенку требуется внешняя помощь: интересные картинки, звуковые сигналы, игровые ситуации. Внимание зависит не только от воли ребенка, но и от его темперамента. Устойчивость внимания снижается к концу дня, недели, учебной четверти, после длительных заболеваний.

 Учитель продолжает оставаться значимой фигурой. Но появляется более личностное отношение к нему — стремление к общению с ним на переменах, прогулках.

 Появляется способность дифференцировать личностные качества сверстников. У некоторых второклассников может наблюдаться сильное стремление к лидерству. Между некоторыми детьми появляется соперничество.

 Начинает развиваться способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. Но это им еще трудно делать.

 Ребенок начинает осознавать свою роль в семье, отношения между родителями. Глубоко страдает, если они его не удовлетворяют.

## Глава 1. Психологического развития детей 7-8 лет

Первый год жизни ребенка условно можно разделить на два периода – период новорожденности, который длится от четырех до шести недель и кончается с появлением комплекса оживления, и период младенчества, который заканчивается в год.

Этап новорожденности – это время адаптации ребенка к новым, внеутробным условиям жизни, удлинения периода бодрствования по сравнению с периодом сна, формирования первых, необходимых для психического развития реакций – зрительного и слухового сосредоточения (т.е. умения сосредоточиться на звуковом или зрительном сигнале), первых сочетательных или условных рефлексов, например на положение при кормлении.

В это же время начинает проявляться закономерность, характерная для общего направления развития детей впервые годы жизни и существенно отличающая их от детенышей животных. Эта закономерность проявляется в том, что развитие сенсорных процессов – т.е. зрения, слуха, осязания, существенно опережает у человеческих младенцев развитие моторики, в то время как у животных, наоборот, движения развиваются раньше, чем органы чувств.

Зрительное и слуховое сосредоточение, которые появляются соответственно в 4–5 и 3 недели, фактически закладывают основу перехода от ощущения к восприятию, к возможности увидеть предмет целиком, во всей совокупности его свойств, а также проследить взглядом за движущимся предметом или повернуть голову за перемещающимся источником звука.

Эти реакции развиваются по принципу доминанты – т.е. в момент сосредоточения все другие реакции ребенка прекращаются, он замирает и сосредотачивается только на том звуке или объекте, который привлек его внимание. На основе этих сформировавшихся реакций появляется и комплекс оживления, который и является показателем перехода к новому этапу развития – младенчеству.

Комплекс оживления также является своего рода доминантой, так как в этот момент все другие потребности для ребенка теряют свое значение. Когда к нему подходит взрослый – он замирает, а затем начинает усиленно двигать ручками и ножками, улыбаться – словом делать все, чтобы привлечь к себе внимание взрослого.

Такая реакция на взрослого доказывает, что близкие люди являются для младенца не просто необходимым условием развития, но его источником. В этом также заключается существенное отличие детенышей человека от детенышей животных, так как среда, общение с взрослыми, окружающая культура, язык не просто ускоряют, или замедляют темп развития, благоприятствуя, или наоборот, препятствуя формированию, становлению определенных качеств, но направляют это развитие и обогащают его новым содержанием, которое может существенно изменить направление саморазвития детей. Об этом важно помнить всем взрослым, окружающим детей с первых дней их жизни.

Реакция на взрослого является не только первой собственно психологической реакцией ребенка, но и первой его социальной реакцией. Сам ребенок никогда не смог бы выжить, именно взрослый, окружая его вниманием, заботой и уходом, помогает ему нормально сформироваться. С необходимостью заботы взрослого связан и факт, о котором мы уже упоминали выше – преимущественное развитие сенсорики, т.е. органов чувств, а не движений, так как необходимые операции по уходу и обслуживанию берет на себя взрослый, давая возможность тем самым сформироваться органам, по которым проходит наиболее важная для психического развития информация. Развитие восприятия все первые годы жизни, фактически весь школьный возраст, является одним из наиболее важных психических процессов. От развития восприятия в этом возрасте, как мы увидим далее, во многом зависят и все другие познавательные процессы, прежде всего мышление.

Однако роль взрослого не сводится только к уходу за ребенком и созданию благоприятных условий для развития восприятия. Исследования многих психологов (М.И. Лисина, Л.И. Божович, Э. Эриксон, А. Адлер, А. Фрейд, Дж. Боулби и др.) показали, что в первые месяцы жизни крайне важным для ребенка является эмоциональный контакт, привязанность и защита, которая исходит от близкого взрослого. Доказывая, что ведущей деятельностью в младенческом возрасте является эмоционально-личностное общение с взрослым, Лисина провела серию экспериментов, в которых показала, что и познавательное развитие, а не только развитие эмоций и речи связано с общением с взрослым. Этнопсихологические исследования также продемонстрировали, что дети, которые имеют постоянный тактильный контакт с матерью (например, привязаны у нее за спиной, как во многих африканских племенах), быстрее развиваются.

К концу младенчества формируются практически все свойства восприятия детей – константность, правильность, предметность, системность. Появление этих свойств связано с развитием локомоций детей, перемещением в пространстве, благодаря чему они научаются видеть предмет под разным углом зрения, узнавать его в разных сочетаниях, с различного расстояния и под разнообразными углами зрения. Появляются первые сенсорные эталоны – постоянные образы окружающих предметов. С этими эталонами дети соотносят новые объекты, воспринимаемые в окружающем мире. Так как первые эталоны еще не являются обобщенными, но отражают свойства конкретных предметов, они получили название «предметные эталоны».

Основные закономерности и нормативы психического развития младенцев были установлены в первые десятилетия XX в. благодаря исследованиям Н.М. Щелованова и А. Гезелла.

Систематическое изучение генезиса развития психики ребенка было начато Щеловановым еще в 1922 г. с открытием лаборатории генетической рефлексологии. Метод, который применялся в лаборатории, заключался в беспрерывном, систематическом наблюдении с регистрацией всех реакций ребенка, возникающих под влиянием внешних и внутренних раздражителей. Применялся также и метод рефлексологического эксперимента, который заключался в формировании искусственных сочетательных рефлексов у младенцев (например, рефлекса на молоко в рожке определенной формы и цвета).

Н.М. Щеловановым и его сотрудниками Н.Л. Фигуриным и М.П. Денисовой были установлены важнейшие закономерности развития детей в период новорожденности и младенчества. Ими была зафиксирована динамика перехода от сна к бодрствованию, описано развитие сенсорных анализаторов, показана возможность формирования первых условных рефлексов на втором-третьем месяце жизни. В их работах были открыты и описаны зрительное и слуховое сосредоточение, установлены нормативы развития памяти и восприятия младенцев, выявлены этапы становления моторики и сенсомоторной координации в первый год жизни. Также был открыт комплекс оживления (термин, который был введен в психологию именно этими учеными) и кризис одного года. На основе полученных данных были разработаны критерии диагностики психического развития младенцев, которые, с некоторыми модификациями, используются и в современной практической психологии.

Большой вклад в исследование психического развития младенцев внес и американский психолог Арнольд Луций Гезелл – создатель Иельской клиники нормального детства, в которой изучалось психическое развитие детей раннего возраста – от рождения до 3 лет. Периоды младенчества и раннего детства были в центре научных интересов Гезелла в связи с тем, что он считал, что за первые 3 года жизни ребенок проходит большую часть своего психического развития, так как темпы этого развития наиболее высоки именно в первые 3 года, а затем постепенно замедляются со временем.

Исследования Гезелла в отличие от работ Щелованова были направлены не на анализ закономерностей развития психики в первые три года жизни, а на установление нормативности этого развития. В клинике Гезелла была разработана специальная аппаратура для объективной диагностики динамики психического развития маленьких детей, в том числе кино и фотосъемка, «зеркало Гезелла» (полупроницаемое стекло, применяемое для объективного наблюдения за поведением детей). Он также ввел в психологию новые методы исследования – лонгитюдный (метод продольного изучения одних и тех же детей в течение определенного периода времени, чаще всего с рождения до подросткового возраста) и близнецовый (сравнительный анализ психического развития монозиготных близнецов). На основе этих исследований была выработана система тестов и показателей нормы для детей от 3 месяцев до 6 лет по следующим показателям – моторика, речь, адаптивное поведение, личностно-социальное поведение. Модификация этих тестов также лежит в основе современной диагностики психического развития младенцев.

В течение первого года жизни активно развиваются не только восприятие и движения, но и память. Именно в это время формируются все генетические виды памяти – эмоциональная, моторная, образная, вербальная. Эмоциональная память есть, по некоторым данным, уже у плода. У младенца этот вид памяти является основным в первые недели жизни, он помогает ему ориентироваться в действительности, фиксируя внимание и направляя органы чувств на наиболее важные в эмоциональном отношении объекты. В 7–9 недель появляется и моторная память, ребенок может запомнить и повторить какое-то движение, у него начинают появляться определенные привычные жесты, начало будущих операций. В 4 месяца у детей появляется образная память – сначала в виде узнавания знакомых предметов, а в 8–9 месяцев и воспроизведение того, что ребенок видел ранее. Как появление моторной памяти влияет на организацию движений, на локомоции детей, так появление образной памяти существенно влияет на его общение и формирование мотивационной сферы. С развитием узнавания ребенок начинает дифференцировать окружающих взрослых, узнает приятных и неприятных людей. Дифференцируется и его реакция на них – оживление и улыбка на приятных сменяется плачем при появлении неприятных лиц. А развитие воспроизведения стимулирует появление первых мотивов или, как их называет Божович, мотивирующих представлений ребенка, которые способствуют становлению его личности, развития независимости от окружающей ситуации. Если раньше взрослый мог регулировать поведение ребенка, изменяя ситуацию, убирая, например, неприятные объекты и предлагая ребенку приятные, то теперь, с появлением воспроизведения, ребенок меньше зависит от наличной ситуации, так как у него появляются и устойчивые желания, связанные с объектами или ситуациями, которые сохранились в его памяти. Так и появляются постоянные побуждения или мотивы, направляющие деятельность ребенка.

Развивается и мышление младенцев. К концу этого возраста у детей появляется ручной интеллект или наглядно-действенное мышление, которое строится на основе проб и ошибок и связано с развитием первых самостоятельных движений, локомоций ребенка. Большое значение имеет и развитие ориентировки – реакции на новые предметы, стремление их обследовать. То есть чем дольше ребенок рассматривает новую игрушку, чем больше разных качеств он в ней открывает, тем выше его интеллектуальный уровень.

Развивается и речь, прежде всего пассивная – ребенок слушает и различает звуки. Появляется и собственная, автономная речь детей, при этом надо помнить, что в этом возрасте развитие внешней речи идет от слова к предложению, а внутренней – от предложения к слову.

Развитие восприятия, мышления, становление эмоциональных контактов с окружающими, а также появление собственных мотивов поведения изменяют социальную ситуацию развития младенца, который переходит на новый уровень. С этим связано и возникновение критического периода, в том числе и его негативных составляющих, таких как упрямство, агрессия, негативизм, обидчивость. Как правило, эти проявления не становятся устойчивыми и с окончанием кризиса проходят, но при полном игнорировании стремления и активности ребенка могут стать основой для формирования устойчивых негативных качеств личности.

Ранний возраст – это период с года до 3 лет. В это время происходят важнейшие изменения в психическом развитии детей – формируется мышление, активно развивается двигательная сфера, появляются первые устойчивые качества личности.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является предметная деятельность, которая влияет на все сферы психики детей, определяя во многом и специфику их общения с окружающими. Она возникает постепенно из манипулятивной и орудийной деятельности младенцев. Эта деятельность подразумевает, что предмет используется в качестве орудия по закрепленным в данной культуре правилам и нормам – например ложкой едят, лопаткой копают, а молотком забивают гвозди.

Выявляя в процессе деятельности наиболее важные свойства предмета, ребенок начинает соотносить их с определенными операциями, которые он совершает, при этом открывая, какие операции лучше всего подходят к конкретному предмету. Таким образом, дети учатся пользоваться предметами так, чтобы они не были просто продолжением их руки, но использовались, исходя из логики самого предмета, т.е. из того, что им лучше всего можно делать.

Развитие восприятия определяется тремя параметрами – перцептивными действиями, сенсорными эталонами и действиями соотнесения. Таким образом, становление восприятия заключается в выделении наиболее характерных для данного предмета или ситуации качеств (информативных точек), составлении на их основе устойчивых образов (сенсорных эталонов) и соотнесении этих образов-эталонов с предметами окружающего мира.

В раннем возрасте также начинается формирование сенсорных эталонов – вначале как предметных (появляющихся уже к концу младенчества), которые затем, постепенно обобщаясь, переходят на уровень сенсорных. Сначала представления о форме или цвете связаны у ребенка с конкретным предметом (например, круглый мяч, зеленая трава и т.д.). Постепенно это качество обобщается и, отрываясь от предмета, становится обобщенным эталоном – цвета, формы, размера. Именно эти три основных эталона формируются у детей к концу раннего возраста.

Благодаря тесной связи восприятия и мышления, некоторые тесты, использующиеся для диагностики детей этого возраста, применяются для изучения обоих процессов.

В раннем возрасте кроме наглядно-действенного мышления начинает формироваться и наглядно-образное. Исходя из того, что мышление предполагает ориентировку в связях и соотношениях между предметами. Эта ориентировка может быть связана с непосредственными действиями с предметами, их зрительным изучением или словесным описанием, определяя тем самым и вид мышления – наглядно-действенное, образное, схематическое, словесно-логическое. При этом наглядно-действенное мышление возникает к концу первого года жизни и является ведущим видом мышления до 3,5–4 лет. Наглядно-образное мышление возникает в 2,5–3 года и является ведущим до 6–6,5 лет. Наглядно-схематическое мышление возникает в 4,5–5 лет, оставаясь ведущим видом мышления до 6–7 лет. И, наконец, словесно-логическое мышление возникает в 5,5–6 лет, становясь ведущим с 7–8 лет, и остается основной формой мышления у большинства взрослых людей. Таким образом, в раннем возрасте основным (и практически до конца этого возраста единственным) видом мышления является наглядно-действенное, предполагающее непосредственный контакт ребенка с предметами и поиск правильного решения задачи путем проб и ошибок.

Важной характеристикой этого возрастного этапа является лабильность эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции и формирующиеся в это время чувства, отражающие отношения к предметам и людям, еще не фиксированы и могут быть изменены при изменении ситуации. Фиксация на запрете при появлении другого положительного стимула, отсутствие положительной эмоциональной реакции на новую игрушку и иные показатели ригидности эмоций, так же как и фиксация на отрицательных эмоциях, являются серьезными показателями отклонения не только в развитии эмоциональной сферы, но и в общем психическом развитии в этом возрасте.

Восприятие в дошкольном возрасте становиться более совершенным, осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия – наблюдение, рассматривание, поиск. Дети знают основные цвета и их оттенки, могут описать предмет по форме и величине. Они усваивают систему сенсорных эталонов (круглый как яблоко).

Память. Дошкольное детство – возраст, наиболее благоприятный (сенситивный) для развития памяти. У младших дошкольников память непроизвольна. Ребенок не ставит перед собой цели что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. Интересные для него события, если они вызывает эмоциональный отклик легко запоминаются. В среднем дошкольном возрасте (между 4 и 5 годами) начинает формироваться, произвольна память. Сознательное, целенаправленное запоминание и припоминание появляются только эпизодически. Обычно они включены в другие виды деятельности, поскольку они нужны и в игре, и при выполнении поручений взрослых, и во время занятий – подготовки детей к школьному обучению.

Мышление и восприятие связаны настолько тесно, что говорят о наглядно-образном мышлении, наиболее характерном для дошкольного возраста. Несмотря на такую своеобразную детскую логику, дошкольники могут правильно рассуждать и решать довольно сложные задачи.

Речь. В дошкольном детстве завершается долгий и сложный процесс овладения речью. К 7 годам язык для ребенка становится действительно родным. Интенсивно растет словарный запас речи. Детьми усваиваются закономерности морфологического порядка (строение слова) и синтаксического (построение фразы).

## Глава 2. Физиология развития детей 7-8 лет

 При проведении [начального отбора](http://www.fizkulturaisport.ru/otbor/263-etapy-i-metody-otbora-v-sportivnyh-igrah.html) детей 7-8 лет для занятий спортивны­ми играми необходимо учитывать физиологические особенности развития ор­ганизма ребенка в этом возрасте.

 Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими специфиче­скими особенностями организма - функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

 Возрастная периодизация основана на комплексе признаков: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета (костный возраст), прорезывание зубов (зубной возраст), развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания (баллы полового развития), развитие мышечной силы и пр. С учетом количественных и качественных изменений в организме различают возрастные периоды (Солодкой А. С., Сологуб Е. Б., 2001).

 Дети рассматриваемого нами возраста 7-8 лет относятся к двум возрас­тным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет) (Хрипкова А. Г. 1978; Ермолаев Ю. А. 1985; Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А., 1990).

 В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигналь­ной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. степень функционального превали­рования той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него по­знавательных процессов. В диапазоне от 6 до 7 лет заметно увеличивается мобилизационная готовность к словесной инструкции. Данные, полученные опытным путем (Кольцова М. М., 1980) показали, что время латентного пе­риода реакций у детей 7 лет составляет 0,7 с – на непосредственный раздра­житель (свет) и 0,8 с – на словесные раздражители,

 В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который от­ражает особенности функциональной организации парной деятельности по­лушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правшей (15%), левшей (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% – «скрытые» левши).

 Развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибко­сти и ловкости коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфо­логическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного ап­парата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримы­шечной координации, что способствует повышению силовых проявлений.

 Характеристика качества быстроты по времени двигательной реакции сво­дится к прогрессивному ее укорочению.

 Качество выносливости, зависящее от биоэнергетического потенциала организма и вегетативного обеспечения, в 7 лет развито слабо. Это обуслов­лено менее экономичным расходованием биоэнергетического потенциала, относительно быстрым достижением при двигательной активности максималь­ных величин сердечного ритма, дыхания, слабой переносимостью гипоксических состояний, неспособностью к образованию значительного вентиляцион­ного и кислородного долга, возможностью быстрого наступления перенапря­жжения.

 В период первого детства дети отличаются выраженной гибкостью. Без тренировок в онтогенезе данное качество постепенно подвергается обратному развитию.

 На этом этапе развития дети 7 лет имеют две ступени ловкости – лов­кость в точности (1 ступень) и ловкость в точности и быстроте (2 ступень).

 Использование средств физической культуры увеличивает темпы при­роста физических качеств. Особенности адаптации детей первого детства к физической нагрузке связаны с высокой возбудимостью ЦНС и инервационных механизмов, управляющих соматическими и вегетативными функциями.

 Период второго детства у мальчиков охватывает возраст от 8 до 12 лет. Его начало совладает с завершением полуростового скачка (6-8 лет). В пе­риоде второго детства замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС, в связи с чем, совершенствуются формы реагирования организма на воздействия биологической и социальной среды. Дети 8 лет проявляют пол­ную мобилизационную готовность к словесной инструкции.

 Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

 Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего разви­тия. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зави­сит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в первую очередь лобных долей. Если ребенок в 7 лет обладает еще только двумя сту­пенями ловкости, то в 8 лет он имеет все ступени ловкости (ловкость в точно­сти, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуа­ции).

 В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК. Величина МПК в 8 лет мо­жет достигнуть 70–73 мл/кг/мин (Аганянц Е. К, Бердичевскзя Е, М., Демидова Е. В., 1999). Такие величины МПК до настоящего времени наблюдались только у спортсменов высшей квалификации. Это подтверждает сведения из литературы о высокой выносливости младших школьников к физическим на­грузкам умеренной мощности (медленный бег). У большинства мальчиков 8 лет за счет специальных упражнений в течение года можно достичь прироста выносливости на 21,4%. Достаточно высокий уровень динамической вынос­ливости не согласуется с низкой статической выносливостью в этом возрас­те.

 В динамике первого и второго детства повышается уровень морфоло­гического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания. Если у де­тей 4-5 лет ЧСС более 95 в мин, то к 7 годам ЧСС составляет 86 в мин (Ага­нянц Е. К., Бердичеяская Е. М., Демидова Е. В , 1999). Средняя величина жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет – 1400 мл, у мальчиков 8 лет – 1440 мл (Хрипкова А. Г., 1978). Острота зрения, дающая возможность видеть предмет, различать его форму, окраску, размер, а также определять расстоя­ние, на котором он находится, у детей с момента рождения постепенно воз­растает и к 7 годам составляет максимально возможное значение – 0,9-1,0 усл. ед. (Маркосян А. А., 1974).

 У мальчиков 7–8 лет средний показатель высоты вертикального прыжка с места (по Бальсевич В. К., 2000) – 30 см; время отталкивания при вертикаль­ном прыжке – 352 мс; прыжок в длину с места – 116 см; отжимание из упора лежа – 8-10 раз (Аганянц Е. К., 1991). Средний показатель в теппинг-тесте – максимально частое движение кистью (по Бальсевич В. К., 2000) за 10 секунд – 55 раз.

 При проведении тренировочного процесса у детей 7–8 лет, по мнению Алфимова Н. Н. и Клиорина А. И. (1983), необходимо учитывать:

* позднее окостенение отдельных участков скелета;
* нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем;
* частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
* слабость тормозных и преобладание возбудительных процессов.

 В период первого и второго детства ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. В период ин­тенсивного развития двигательного анализатора в коре мозга в 7 лет двига­тельные навыки усваиваются быстро. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мас­терства в избранной специализации.

 Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологиче­ских свойств нервной системы.

 Период первого детства является сенситивным для формирования ос­новных локомоций и координационных механизмов, Чем больше двигатель­ных навыков закладывается в этом возрасте, тем богаче и разнообразнее двигательная активность человека и возможность приспособления его к услови­ям жизни

## Глава 3. Эмоционально-волевая сфера и ее развитие у детей 7-8 лет

 Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 7-8 до 11-12 лет. Это годы обучения ребенка в начальной школе. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма. Сдвиги, происходящие в этот период, - это изменения в центральной нервной системе, в развитии костной и мышечной системы, а также деятельности внутренних органов.

 Значительные перемены, вызванные ходом общего развития младшего школьника, изменения его образа жизни, некоторых целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится иной его эмоциональная жизнь. Появляются новые переживания, возникают новые, привлекающие к себе задачи и цели, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли дошкольника совершенно безразличным.

 Безусловно, имеются серьезные различия в психическом облике школьника I и школьника IV класса. Поэтому суммарная характеристика эмоциональной жизни за весь период младшего школьного возраста может показаться несколько общей. Однако при наличии различий между первоклассником и учеником IV класса можно с достаточной отчетливостью видеть то, что в целом является характерным для эмоциональной жизни именно ребенка младшего школьного возраста.

 Общая ориентация эмоций младшего школьника связана с нарастанием осознанности, сдержанности, устойчивости чувств и действий. С поступлением в школу максимум эмоциональных реакций приходится не столько на игру и общение, сколько на процесс и результат учебной деятельности, удовлетворение потребностей в оценке и добром отношении окружающих. В младшем школьном возрасте достаточно редки случаи безразличного отношения к учению, большинство детей очень эмоционально реагируют на оценки, мнения учителя.

 Но возможности полного осознания младшим школьником своих чувств и понимания чужих переживаний еще ограничены. Дети не всегда точно ориентируются даже в выражении эмоций (например, гнева, страха, ужаса, удивления), оценивая их грубовато. Несовершенство в восприятии и понимании чувств влечет за собой чисто внешнее подражание взрослым в выражении чувств, и этим младшие школьники часто напоминают родителей и учителя по стилю общения с людьми.

 Первой особенностью эмоциональной сферы младшего школьника, особенно первоклассника, является свойство бурно реагировать на отдельные и задевающие его явления.

 В этом отношении младший-школьник мало отличается от дошкольника. Маленький школьник вообще реагирует бурно на многое, что его окружает. Он с волнением глядит, как собака играет со щенком, с криком он бежит к позвавшим его товарищам, начинает громко смеяться при чем-нибудь смешном и т.д. Каждое явление, в какой-то мере затронувшее его, вызывает резко выраженный эмоциональный отклик.

 Чрезвычайно эмоционально поведение маленьких школьников при просмотре ими театрального спектакля: очень резки переходы от сочувствия герою к негодованию на его противников, от печали по поводу его неудач к бурному выражению радости при его успехе. Большая подвижность, многочисленные жесты, ерзание на стуле, переходы от страха к восторгу, резкие изменения в мимике свидетельствуют о том, что все, затронувшее младшего школьника во время спектакля приводит к ярко выраженному эмоциональному отклику.

 Второй особенностью эмоциональной сферы становится большая сдержанность в выражении своих эмоций - недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению.

 Это не значит, что младший школьник уже хорошо владеет своим поведением - подавляет выражение тех или других неодобряемых окружающими чувств. Нет, он достаточно ярко проявляет страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и старается их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его поведении во время столкновений со сверстниками.

 Способность владеть своими чувствами становится лучше год от года. Свой гнев и раздражение младший школьник проявляет не столько в моторной форме - лезет драться, вырывает из рук и т.д., сколько в словесной форме ругается, дразнит, грубит; появляются оттенки, которые не наблюдаются у дошкольников, например, в выражении лица и интонациях речи - ирония, насмешка, сомнение и т.д.

 Если дошкольник в состоянии каприза способен лечь на пол и начать кричать, брыкаться, бросать предметы, то с младшим школьником этого не бывает; формы выражения каприза или сильного раздражения у него иные, чем у дошкольника. Переживания злости: к стыду проявляются в более скрытой форме, правда, достаточно явной для окружающих (особенно взрослых).

 Так на протяжении младшего школьного возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка.

 Третья особенность - это развитие выразительности эмоций младшего школьника (большее богатство оттенков интонаций в речи, развитие мимики).

 Четвертая особенность связана с ростом понимания младшим школьником чувств других людей и способности сопереживания с эмоциональными состояниями сверстников и взрослых. Однако в уровне такого эмоционального понимания наблюдается отчетливая разница между первоклассниками и третьеклассниками и особенно четвероклассниками.

 Пятой особенностью эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста является их впечатлительность, их эмоциональная отзывчивость на все яркое, крупное, красочное. Монотонные, скучные уроки быстро снижают познавательный интерес первоклассника, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.

 Шестая особенность связана с интенсивно формирующимися моральными чувствами у ребенка: чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости и т.д. При этом они формируются под влиянием конкретных воздействий, увиденного примера и собственного действия при выполнении поручения, впечатления от слов учителя. Но важно помнить о том, что когда младший школьник узнает о нормах поведения, то он воспринимает слова воспитателя лишь тогда, когда они эмоционально его задевают, когда он непосредственно чувствует необходимость поступить так, а не иначе.

 Младший школьник может совершить хороший поступок, проявить сочувствие при чьем-то горе, испытать жалость к больному животному, проявить готовность отдать другому что-то для него дорогое.

 Он может при обиде, причиненной его товарищу, броситься на помощь, несмотря на угрозу более старших детей. И вместе с тем в сходных ситуациях он может и не проявить этих чувств, а, наоборот, посмеяться над неудачей товарища, не испытывать чувства жалости, отнестись с равнодушием к несчастью и т.д. Конечно, услышав осуждение взрослых, возможно, он быстро изменит свое отношение и при этом не формально, а по существу и вновь окажется хорошим.

 В младшем школьном возрасте нравственные чувства характеризуются тем, что ребенок не всегда достаточно отчетливо осознает и понимает нравственный принцип, по которому следует действовать, но вместе с тем его непосредственное переживание подсказывает ему, что является хорошим, а что плохим. Поэтому-то, совершая недозволенные поступки, он испытывает обычно переживания стыда, раскаяния и иногда страха.

 То есть за период младшего школьного возраста происходят серьезные сдвиги в интересах ребенка, в его доминирующих чувствах, в объектах, которые его занимают и волнуют.

 В I классе можно отметить сохранение сильного непроизвольного компонента в эмоциональной жизни. Эта непроизвольность обнаруживается в некоторых импульсивных реакциях ребенка (смех на уроке, нарушения дисциплины). Но уже ко II-III классу дети становятся более сдержанными в выражении своих эмоций и чувств, контролируют их и могут "сыграть" нужную эмоцию в случае необходимости. Моторные импульсивные реакции, характерные для дошкольников, постепенно заменяются речевыми: учитель может заметить это по речевой, интонационной выразительности детей.

 В целом психологи возрастной нормой эмоциональной жизни младшего школьника считают оптимистичное, бодрое, радостное настроение, В это время нарастает также индивидуальность в выражении эмоций: выявляются эмоционально аффектированные дети, дети с вялым выражением чувств.

 Обнаружено, что эмоционально стабильным детям учеба дается легче, и они дольше сохраняют положительное отношение к ней. У детей с высоким уровнем тревожности, повышенной эмоциональной чувствительностью и моторно-расторможенных часто наблюдается отрицательное отношение к учебному труду, учителю и его требованиям.

 В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется - появляются сложные высшие чувства: нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товарищество, а также гордость, ревность, сопереживание), интеллектуальные (любознательность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование и т.п.), эстетические (чувство прекрасного, чувство красивого и безобразного, чувство гармонии), праксические чувства (при изготовлении поделок, на занятиях физкультурой или танцами).

 Чувства в младшем школьном возрасте развиваются в тесной связи с волей: часто они одерживают верх над волевым поведением и сами становятся мотивом поведения. В одних случаях чувства способствуют развитию воли, в других - тормозят ее. Например, интеллектуальные переживания могут заставить ребенка часами заниматься решением учебных задач, но эта же деятельность будет подтормаживаться, если ребенок будет переживать чувства страха, неуверенности в себе.

 Воля обнаруживает себя в умении совершать действия или сдерживать их, преодолевая внешние или внутренние препятствия, в формировании дополнительных мотивов-стимулов к слабомотивированной деятельности.

 Волевое действие школьника развивается в том случае, если

цели, которых он должен достигнуть в деятельности, им поняты и осознаны; только тогда его действия приобретают целенаправленность;

эти цели не являются слишком далеко отсроченными, они видны ребенку - поэтому он должен видеть начало и конец своей деятельности;

деятельность, которую ребенок должен осуществлять, является соразмерной его возможностям по уровню сложности - это обеспечивает переживание успеха от ее выполнения уже в самом начале, предвосхищая достижение цели; поэтому как очень легкие, так и очень трудные задания не способствуют развитию воли, а, наоборот, вызывают либо негативные переживания, либо безразличие, так как деятельность не требует приложения усилий;

ребенок знает и понимает способ выполнения деятельности видеть этапы достижения цели;

внешний контроль за деятельностью ребенка постепенно сменяется на внутренний.

 Волевое поведение в I классе во многом зависит от инструкций и контроля взрослых, но уже ко II-III классу направляется собственными потребностями, интересами и мотивами ребенка.

 Однако его все равно еще рано именовать волевым субъектом, так как, во-первых, он обладает большой внушаемостью и может совершить какой-либо поступок просто "как все" или потому, что на этом настоял кто-то, имеющий для ребенка авторитет. Во-вторых, в этом возрасте еще сохраняются элементы непроизвольности в поведении и иногда ребенок не может устоять перед удовлетворением какого-либо своего желания.

 Однако именно в этом возрасте могут быть сформированы такие волевые качества, как самостоятельность, настойчивость, выдержка, уверенность в своих силах. Учебная деятельность, которую осваивает ребенок, обладает для этого большими ресурсами. Способствует этому и общение ребенка со сверстниками и взрослыми.

 Рассмотрим возрастные особенности волевой сферы младших школьников. В учебной деятельности и в коллективе сверстников у младшего школьника в первую очередь формируются такие волевые черты характера, как самостоятельность, уверенность в своих силах, настойчивость, выдержка.

 Важное волевое качество младшего школьника - сдержанность. Проявляется эта черта сначала в умении подчиняться требованиям взрослых. Многие учащиеся уже могут самостоятельно готовить уроки, сдерживая желания погулять, поиграть, почитать, не отвлекаясь, не занимаясь посторонними делами.

 У младшего школьника наблюдается противоположная сдержанности отрицательная черта характера - импульсивность. Импульсивность как результат повышенной эмоциональности в этом возрасте проявляется в быстром отвлечении внимания на яркие неожиданные раздражители, на все, что своей новизной захватывает ребенка.

 В исследованиях Е.И. Игнатьева и В.И. Селиванова выявилось, что наиболее импульсивны в своем поведении мальчики, девочки же более сдержанны. Авторы объясняют это особым положением последних в семье, где они выполняют ряд домашних поручений по организации быта и имеют больше ограничений, что способствует воспитанию у них сдержанности.

 У младших школьников нередко наблюдается отсутствие уверенности в своих действиях. Неуверенными и робкими младшие школьники бывают в новой, незнакомой для них обстановке, при отсутствии твердых знаний, в результате часто повторяющихся неудач.

 Настойчивость, как важнейшая черта характера, особенно обнаруживается, в III классе. Благодаря ей, учащиеся добиваются значительных успехов.

 В младшем школьном возрасте в волевых поступках большую роль играют чувства, которые нередко становятся мотивами поведения. Развитие воли и чувств на этом этапе проходит в постоянном взаимодействии. В одних случаях чувства способствуют развитию воли, в других - тормозят. Так, например, бурное развитие нравственных чувств под влиянием школьного коллектива (чувства долга, товарищества и др.) становится к III классу мотивом волевых поступков учащихся.

 Сначала эти эмоциональные побуждения определяются личными мотивами. Ученик I-II класса на вопрос, почему он не пошел гулять, отвечает так: "Мама будет ругаться", "Боюсь, завтра "двойку" получу", "Интересный рассказ читал" и т.д. К III классу чувства становятся более социальными: "Надо выучить урок, а то схвачу "двойку", звено подведу".

 Очень важна для младшего школьника доступность целей. Деятельность, направленная на решение доступных для ученика задач, приобретает целенаправленность. Разрешимая задача, создавая объективную возможность успеха, заставляет ребенка мобилизовать силы для достижения цели, проявить организованность, терпение, настойчивость.

 Для начинающего школьника разрешимость задачи часто определяется не только тем, в какой мере он владеет средствами для ее решения, но и тем, насколько ему видна цель. Поэтому ребенку небезразлично, где начало и конец задания. "Открытость целей в наибольшей мере обеспечивается таким ограничением объема работы, которое создает возможность обозрения всего пути к цели.

 Обозначение каких-либо вех на этом пути, указание конечной цели при наличии промежуточных вех и четкое определение отдельных шагов к решению являются необходимыми условиями придания деятельности школьника целенаправленности. И наоборот, размытость границ видения, неочерченность задачи становиться препятствием для ее решения.

 С точки зрения волевой регуляции поведения и деятельности младшего школьника важно, чтобы задачи (задания) были оптимальной сложности. Это обеспечивает переживание успеха вначале, делает тем самым цель более доступной, что, в свою очередь, активизирует дальнейшие усилия. Слишком трудные задания могут вызвать отрицательные переживания школьника, отказ от усилий. Слишком легкие задания также не способствуют развитию воли, так как учащийся привыкает работать без особых усилий.

 Другим условием проявления учащимися организованности, упорства и других волевых качеств является такая организация деятельности, при которой ребенок видит, свое продвижение к цели и осознает его как следствие собственных действий и усилий. В связи с этим огромное значение приобретают методически продуманные указания учителя, как во время классной работы, так и при задании на дом. Педагог должен научить последовательности и целенаправленности действий, т.е. создать предпосылки для развития воли.

 Указания учителя, рекомендации учебного пособия стимулируют волевые действия учащихся. В первое время обучения в школе словесная инструкция, в первую очередь слово учителя, является почти единственным сигналом, который заставляет ученика принимать соответствующие решения и действовать.

 Таким образом, общая ориентация эмоций младшего школьника связана с нарастанием осознанности, сдержанности, устойчивости чувств и действий и имеет свои специфические особенности. С поступлением в школу максимум эмоциональных реакций приходится не столько на игру и общение, сколько на процесс и результат учебной деятельности, удовлетворение потребностей в оценке и добром отношении окружающих. Именно в младшем школьном возрасте могут быть сформированы такие волевые качества, как самостоятельность, настойчивость, выдержка, уверенность в своих силах. Учебная деятельность, которую осваивает ребенок, обладает для этого большими ресурсами.

## Глава 4. Рекомендации по процессу выполнения домашнего задания дети 7-8 лет

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. Не ограничивайтесь дежурными вопросами: "Что получил?","Как дела?", а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддерж­ку и т. д.
2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход. Не запугивайте ребенка, страх блокирует его деятельность.
3. Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю остав­шуюся жизнь приходится 10%.
4. Помогайте ребенку выполнять трудные задания, предлагайте выход из сложной ситуации, но не забывайте давать ему возможность самостоятельно найти выход, решение, совершить поступок.
5. Не заставляйте многократно переписывать, повторять. Понаблюдайте за особенностями умственной деятельности своего ребенка, выясните, что получа­ется легко, а что дается с трудом. Посоветуйтесь с педагогом, как улучшить память, как развить сосредоточенность, организованность и т. п.
6. Обеспечивайте ребенка всем необходимым для учебы, создавайте атмо­сферу уважительного отношения к его труду, вещам, учебникам, делам и т. п.
7. Умственный труд сложен, требует многих усилий. Помогайте ребенку сохранять веру в себя.
8. При выполнении домашней работы с ребенком не контролируйте дея­тельность учителя.
9. Подавляйте в себе искушение немедленно использовать любую ошибку ребенка для его критики. Помогая ему выполнять домашнее задание, делайте иногда преднамеренные ошибки, чтобы у ребенка был шанс исправить вас, ис­пытать удовлетворение от обнаружения недочета. Только так он сможет понять процесс контроля и обучиться самоконтролю.
10. Проверяйте домашнее задание, особенно на первом этапе обучения, при этом давайте понять ребенку, довольны вы результатами или нет. В следующий раз он будет очень стараться, чтобы заслужить вашу похвалу.

## Глава 5. Мотивация детей 7-8 лет посредством школьных отметок

 Боль­шое место в мотивации младшего школьника занимает отметка. Не все дети первого и второго классов хорошо понимают объективную роль отметки. Непосредственная связь между отметкой и знаниями устанав­ливается лишь немногими. В большинстве случаев дети гово­рят, что отметка радует или огорчает учащихся и их родите­лей. Не все дети понимают смысл отметки, но большинство детей хотят работать на отметку. В ситуации столкновения мотивов, когда дети могли сделать выбор: решать задачу на отметку или решать задачу, требующую мыслительной актив­ности, рассуждении, большинство детей выбирают задачу на отметку.

Отметка выражает и оценку знаний учащегося, и общественное мнение о нем, поэтому дети стремятся к ней не собст­венно ради знаний, а ради сохранения и повышения своего престижа. В связи с этим младший школьник может исполь­зовать и неприемлемые пути для получения желаемых отме­ток, склонен к переоценке своих результатов. По данным Ш. А. Амонашвили, 78% детей начальных классов, получив­ших разные отметки (кроме «5»), уходят домой из школы не­довольные, считая, что они заслужили более высокие отметки, а учителя занизили их. Другие привыкают к своим неудачам, постепенно теряют веру в свои силы и становятся совершенно безразличными к получаемым отметкам.

 В связи с тем, что младшие школьники придают такое боль­шое значение отметке, необходимо, чтобы она приобрела дру­гой смысл, чтобы маленький школьник рассматривал ее как показатель уровня знаний и умений. Отметочная мотивация требует особого внимания учителя, так как она *таит в себе опасность формирования эгоистических побуждений, отрица­тельных черт личности.*

## Глава 6. Проблемы гиперактивных детей

|  |
| --- |
|  Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?  Активный ребенок - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!"  Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью. **Тест на гиперактивность** Похоже на детскую игру из серии "Найди 5 отличий"… Итак, **Активный ребенок**:- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.**Гиперактивный ребенок**:- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни. **Откуда ноги растут?** Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после. **Спокойствие, только спокойствие!** Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.**А также воспользуйся такими советами:**- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр).- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается. Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросший ребенок начнет испытывать проблемы в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся. |
|  |

## Глава 7. Проблемы детей с индивидуальными особенностями в возрасте 7-8 лет

Для младшего школьного возраста характерна малая степень развития самосознания. Чтобы быть по-настоящему ответственным, ребенок должен уметь прогнозировать последствия, т.е. знать, какое поведение одобряется, а после какого наступают санкции. Ребенок постепенно узнает правила и нормы нашего взрослого общества, и именно это знание - основа ответственного поведения в будущем. Но родители часто склонны думать, что ребенок - это просто маленький взрослый, который "все понимает", но не делает то ли из вредности, то ли от лени, то ли из упрямства. И требуют от ребенка того, что он дать не в состоянии, исходя из особенностей своего возраста.

Возраст 7-8 лет характеризуется тем, что ребенок становится все более ответственным. В большинстве случаев он отдает себе отчет в том, какое поведение будет одобряться, а какое - нет. В этом возрасте дети умеют оценивать поступки не только по критерию, какие последствия они повлекли за собой, но и по тому, какие внутренние мотивы были у человека, совершающего тот или иной поступок. Именно эта формирующаяся способность понимать собственные и чужие внутренние мотивы поведения является основой ответственности. У кого-то из детей она начинает (только начинает!) формироваться в 5 лет, а у кого-то лишь ближе к 10-11 годам. Требовать от школьника 6-7 лет слишком большого уровня ответственности было бы неправильно. В этом возрасте ребенок должен иметь собственные "зоны ответственности", связанные с личными вещами и игрушками, сохранением достойного внешнего вида, понимать важность бережного отношения к природе и вещам, принадлежащим другим, иметь представления о собственной ответственности за здоровье. Но все это еще далеко не на нашем, взрослом уровне. Взрослого уровня ответственности все дети достигают в разном возрасте. Для кого-то это 17-18 лет, но гораздо чаще это возраст около 25 лет. Именно в этот период происходит осознание полной личной ответственности за собственную жизнь. Однако остаются люди, которые уклоняются от ответственности, даже перешагнув за тридцатилетний рубеж. Что можно сделать, чтобы ваш ребенок не оказался в их числе?

Формирование ответственности начинается со стиля родительского воспитания: авторитетного, попустительского или авторитарного.

- авторитетный родитель соединяет высокую степень контроля с принятием и поддержкой растущей самостоятельности детей; существуют четкие правила поведения, и родитель обсуждает их с ребенком. У таких родителей вырастают самые ответственные дети.

- родители попустительского стиля почти не ограничивают поведение детей, а когда пытаются ограничить, делают это настолько неуверенно, что ребенок не слушается. В семье сохраняется добрая, сердечная атмосфера. Но такие дети испытывают трудности в ситуациях, когда нужно сдержать свои порывы или отложить удовольствие ради дела.

- авторитарный стиль родительского поведения заключается в жестком контроле над поведением детей, которые исключены из процесса принятия решений. Чтобы ни случилось, "порядок есть порядок". Такой стиль воспитания приводит к подавлению инициативности и стремлению принимать собственные решения из страха перед наказанием. И. в конечном итоге, либо выросший ребенок начинает бунтовать и приобретает самостоятельность, порвав все связи с родителями, либо остается безответственным исполнителем на всю жизнь.

"Золотой серединой" является, конечно, авторитетный стиль воспитания, т.к. в нем сбалансированы необходимый контроль за поведением ребенка и предоставление ему разумной самостоятельности.