

Вспомните свои школьные годы. Что приходит на ум? У кого-то радость успеха, первая «пятерка», похвала учительницы, веселые друзья, с которыми так здорово порезвиться после уроков. А у кого-то — тревога, что опять не справился, постоянное мамино огорчение, переписывание упражнения «пока не будет красиво», отнимающее драгоценное время прогулки, и бесконечная тоскливая усталость... Что Вы пожелаете своему ребенку? Ответ очевиден. От чего же зависит, как сложатся отношения ребенка со школой? В какой-то степени — от самой школы, от учителя, его отношения к малышу, севшему за парту. В некоторой степени — от самого ребенка: кому-то легче, а кому-то труднее даются успехи в учебе, кто-то спокойнее, а кто-то тревожнее относится к своим неудачам. И в очень большой степени — лично от Вас, от Вашей поддержки и понимания, от Вашего желания и умения помочь ребенку в сложные моменты.

## **ЧТОБЫ УЧЕНИЕ БЫЛО В РАДОСТЬ**

(несколько советов родителям первоклассника)

Почему это так важно — первый класс? Чем отличается дошкольная жизнь ребенка в привычном семейном и детсадовском укладе от жизни школьника, пусть пока еще начинающего? Поступая в школу, ребенок вступает в новый важный этап своей жизни. Он перестает быть исключительно потребителем — заботы, любви, воспитательных и обучающих мероприятий. Теперь он впервые должен выполнять оцениваемую окружающими деятельность — учение. От того, как он справляется со своими первыми серьезными обязанностями, в значительной степени будут зависеть отношение к нему близких взрослых, его оценка самого себя и своих возможностей, его эмоциональное состояние.

Не у всех детей 7-летнего, а особенно 6-летнего возраста все сразу идет гладко. Многие из них не сразу включаются в школьную жизнь, большинство испытывает те или иные трудности на первых этапах обучения. Кому-то непросто каждый день вовремя проснуться, отсидеть все занятия в школе, да еще и дома пусть недолго, но обязательно заниматься уроками. Кто-то долго не может привыкнуть спокойно сидеть на уроках, вовремя выполнять то, что говорит учитель. Другим нелегко освоиться в новом коллективе, наладить отношения с учителем и одноклассниками. У некоторых детей возникают трудности в процессе самой учебной деятельности: они не справляются с предложенными заданиями, неаккуратно пишут, медленно читают, ошибаются в счете.

Школьная нагрузка ложится не только на уже созревшие качества и способности ребенка. Многие психические функции в процессе учебы активно формируются.

Интенсивно развивается мышление: если раньше ребенок воспринимал и запоминал прежде всего наглядные образы, опираясь при этом на их эмоциональное переживание, то теперь ведущую роль берут на себя смысловые, логические связи и отношения.

Еще высока впечатлительность, слабо развито активное торможение непосредственных эмоций — отсюда склонность бурно реагировать на все, что радует, волнует, печалит. Постепенно ребенок будет учиться сдержанности, умению отличать важное от второстепенного, но само собой с первого дня учебы это умение

не приходит.

Не сразу формируется усидчивость: способность достаточно долго сохранять относительно неподвижную позу и сосредоточенное внимание. В этом возрасте сильно развита потребность в движениях — если она не удовлетворяется, то у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Ребенок начинает отвлекаться, ерзать и вертеться; никакие напоминания и одергивания не помогают, потому что двигательное беспокойство является в этом случае защитной физиологической реакцией организма на перенапряжение. Этой же причиной вызваны шум, драки, беготня на переменах, избыточная подвижность дома после уроков.

В процессе развития находится координация движений, особенно точных движений кистей и пальцев рук. Мышцы и кости кистей еще не окрепли, их устойчивость к нагрузке достаточно мала. Умение соотнести образ и движение, необходимое для освоения письма, еще только формируется — не само собой, а в процессе регулярного обучения.

Нелегко дается начинающему школьнику и умение переключать свое внимание: посмотреть на доску, в свою тетрадь, одновременно услышать, что говорит учитель, соотнести это с собственными действиями, не забыть, где лежит линейка, где карандаш, и не увлечься уж слишком тем, что делает в это время сосед по парте. Волевое управление своим поведением ребенку еще не всегда удается, он пока не умеет проявлять достаточную выдержку и организованность, поэтому необходимы побуждения извне, контроль со стороны взрослого. От того, насколько тактично и последовательно взрослый помогает ребенку организовать свою деятельность, от того, как он ее оценивает, в большой степени зависит формирование личностных качеств ребенка: самостоятельности, ответственности, добросовестности, самоконтроля, уверенности в себе. Эти качества позволяют ребенку справиться с требованиями, предъявляемыми школой, а значит, успешно войти в школьную жизнь.

Постепенно, не сразу возникнут у него и чувство товарищества, ответственность за класс, сочувствие, реакция на отношение одноклассников. Пока главной фигурой для ребенка является учитель — нередко затмевая даже самых близких людей: родителей, бабушек и дедушек. «Нина Павловна так сказала» — звучит как истина в конечной инстанции. Не стоит обижаться на это папе, который совсем недавно был абсолютным авторитетом: его ребенок нормальным образом переживает этап начала школьного обучения. Пока все поведение ребенка ориентировано на учителя, несколько позже важным станет отношение друзей и одноклассников (мнение которых, кстати, тоже в большой степени зависит от оценок, которые дает ребенку учитель). Под влиянием отношения со стороны учителя, сверстников, родителей начинает складываться самооценка, «Я-концепция», как называют ее психологи — от нее в большой мере зависит успех всей будущей жизни начинающего школьника.

Вы видите — вашему первоклашке еще многому надо научиться, его организму надо расти, психике — развиваться, при этом необходимо не растерять ни здоровья, ни веры в себя. А задача близких — не только понять, поддержать, помочь, когда это необходимо, но и так организовать жизнь ребенка (а при необходимости и всей семьи), чтобы школьные нагрузки не привели к переутомлению, неврозам, нарушениям осанки и зрения и прочим «издержкам образования».

## Режим дня — это серьезно

Попробуем подумать о режиме дня не как о надоевшей абстракции, а как о реальном способе добиться оптимального состояния нервной системы и всего организма ребенка в целом. Ведь оптимальное состояние функций организма — это оптимальная работоспособность, а оптимальная работоспособность — это оптимальные достижения. Заманчиво? Тогда продумайте и претворите в жизнь достаточно простые рекомендации по упорядочиванию жизни ребенка.

В чем главная задача режима школьника? Прежде всего — обеспечение высокой работоспособности нервной системы (т. е. способности в минимальные сроки достичь максимальных результатов) в часы учебных занятий в школе и дома. Достичь этого можно за счет определения посильной (не чрезмерной, не вызывающей переутомления) нагрузки, достаточного и полноценного отдыха, правильного распределения нагрузки в течение суток, регулярного ее чередования с отдыхом. Если ребенок изо дня в день в одно и то же время ложится спать и просыпается утром, обедает после возвращения из школы, садится делать уроки после прогулки, то ему легче планировать и распределять время, быстро включаться в работу, успешно выполнять ее в более короткое время.

Режим дня должен включать в себя и определять целесообразное чередование:

- 1) учебных занятий в школе и дома;
- 2) отдыха с достаточным пребыванием на свежем воздухе, насыщенного подвижными играми или физкультурными занятиями;
- 3) регулярного полноценного питания;
- 4) полноценного, достаточного по продолжительности сна.

## Поможем ребенку выспаться

Начнем с последнего в этом перечне, но важнейшего для состояния ребенка фактора — сна. Его значение невозможно переоценить, правильнее будет сказать, что недосыпание сведет на нет все усилия в учебе. Оно резко отрицательно сказывается на состоянии ребенка, прежде всего психическом: дети становятся легко возбудимыми, часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, не могут сосредоточиться при работе. Частое недосыпание — одна из причин неврозов у школьников.

Почему сон настолько важен? Во-первых, в процессе умственной деятельности работоспособность клеток коры головного мозга постепенно снижается под влиянием развивающегося утомления. Чтобы на следующий день ребенок мог также активно познавать новую информацию, сосредоточенно думать и запоминать, состояние нервных клеток должно вернуться на исходные позиции, приобрести ресурс для предстоящей деятельности. Для восстановления их состояния организму необходимо продолжительное глубокое расслабление. Наиболее полным образом оно происходит во время сна. У спящего человека понижается температура тела, медленнее бьется сердце, снижается артериальное давление, замедляется дыхание, расслабляются мышцы. Только мозг во время сна продолжает действовать даже более активно, чем во время бодрствования, в нем усиливаются кровообращение и

обменные процессы. Происходит как бы «генеральная уборка» — удаляются отходы предыдущей деятельности нервных клеток, пополняются запасы питательных веществ и энергии для деятельности предстоящей.

Во-вторых, во время сна происходит активная переработка информации, поступившей в течение дня. Она не просто усваивается, закрепляется, но и соотносится с предыдущим опытом человека, включается в его систему восприятия мира. Именно поэтому «утро вечера мудренее» — утром многие проблемы, которые накануне давили и казались непреодолимыми, кажутся не такими уж тяжелыми, вполне решаемыми. Это особенно важно в наш быстрый, перегруженный информацией век — ведь днем иногда просто некогда остановиться, оглянуться, обдумать происходящее. К сожалению, не только нам, взрослым, но и нашим детям. Потребность в достаточно длительном и крепком сне очевидна, но надо иметь в виду, что он должен быть полноценным: в хорошо проветриваемом помещении, не раньше, чем через пару часов после ужина и, конечно же, не после боевиков, «ужастиков», компьютерных «стрелялок». Тем более не улучшит сон запоздалое выполнение уроков под мамины окрики и угрозы наказания.

Чтобы ребенок быстро заснул, спал крепко и спокойно, необходимо, чтобы он отправлялся в постель в одно и то же время, укладыванию предшествовали спокойные игры (или чтение вслух, прослушивание аудиозаписей сказок или историй), а также привычный ритуал отхода ко сну с умыванием и укладыванием. Хорошо, если вы выберете минутку перед отходом ко сну, чтобы поговорить с ребенком о его делах — он будет чувствовать себя любимым, нужным и важным, а вы заодно узнаете, что у него на душе, что его тревожит и волнует, при необходимости сможете утешить и успокоить. Такие минутки успокоят ребенка, если он чем-то огорчен, покажут ему, что у вас он всегда найдет понимание и поддержку, сохранятся в его душе, защищая и поддерживая в трудные минуты.

Какова потребность первоклассника в продолжительности сна? Для детей 6—7 лет она составляет 11 часов плюс час дневного сна, для детей 8 лет и старше — не менее 10,5 часов. Потребность во сне зависит не только от возраста ребенка и от того, насколько он утомлен, но и от состояния его здоровья. Дети с ослабленным здоровьем, выздоравливающие после заболеваний, склонные к повышенной возбудимости или утомляемости, нуждаются в более продолжительном сне. Всем первоклассникам в начале учебного года рекомендуется спать больше, чем детям, адаптированным к систематической учебной нагрузке. Увеличить продолжительность сна можно за счет 1-1,5 часов дневного сна. Физиологами показано, что дневной сон восстанавливает работоспособность организма в большей степени, чем любой другой вид отдыха, даже лучше, чем столь полезные детям игры на свежем воздухе. Если вам удастся организовать режим таким образом, чтобы ребенок мог поспать днем, его продуктивность во время выполнения домашних заданий заметно возрастет, а сам он станет активнее и жизнерадостнее.

## **Домашние задания**

Известно, что работоспособность в течение дня неодинакова: начиная с пробуждения, уровень функционального состояния основных систем организма постепенно повышается, достигая максимума между 11 и 13 часами, затем

снижается; второй подъем определяется между 16 и 18 часами, он ниже и короче, чем первый. Если режим дня соответствует биологическому ритму организма и основная учебная нагрузка приходится на периоды высокой работоспособности, то на выполнение учебных заданий потребуется меньше энергии и времени, а их результаты вас порадуют.

Первый подъем работоспособности приходится на время занятий в школе. Выполнение домашних заданий целесообразно совместить со вторым. Следовательно, приступать к выполнению домашних заданий можно лишь после обеда и достаточно продолжительного отдыха, приблизительно в 16 часов.

Не секрет, что во многих семьях выполнение домашних заданий ребенком превращается в серьезную проблему. «Он до самой ночи сидит за уроками: то в потолок смотрит, то ручку ищет...», «Переписываем по пять раз, а все равно получается так, что глаза бы не смотрели...», «Без взрослых ничего не может сделать — ни за уроки сесть, ни портфель собрать», — жалуются мамы. Почему это происходит? Как добиться того, чтобы выполнение домашних заданий не отнимало всего свободного времени, не портило настроения и взрослым, и самому ученику? И, прежде всего, сколько же времени «положено» тратить ребенку в первом классе на приготовление уроков?

Очевидно, что длительным выполнением домашних заданий не добьешься хорошей успеваемости. Оно неэффективно, потому что приводит к снижению внимания, хуже усваивается учебный материал, ребенок устает, сам процесс начинает вызывать у него тоску и отвращение. Утомление ухудшает состояние организма, уменьшается время отдыха, прогулок, ночного сна. И если длительное «просиживание» за уроками становится регулярным, постоянная усталость, нежелание приступать к выполнению уроков, недостаточная сосредоточенность во время занятий, стремление «увильнуть» от умственного труда также становятся обычными.

Сколько времени может тратить на домашние задания первоклассник без вреда для здоровья и успеваемости? Не более 30-40 минут в день. Если времени уходит больше, поищите причину этого.

Может быть, он много отвлекается? Этому может быть несколько причин.

Во-первых, сосредоточенности в работе очень способствует правильно организованное рабочее место. Непроизвольное внимание у первоклассника часто берет верх над произвольным, и любой шум или движение будут отрывать взгляд (и мысли!) от тетрадки. Никаких уроков за обеденным столом или журнальным столиком перед телевизором! Даже при стесненных квартирных условиях надо найти место пусть для небольшого, но отдельного письменного стола и книжной полочки рядом, на которых разместятся необходимые школьнику вещи. Важно, чтобы постоянное место было у ранца, ручек и карандашей, книг и тетрадок. Помогайте ребенку поддерживать порядок на его столе, и постепенно он сам привыкнет и будет стремиться к порядку. Организованное рабочее пространство организует внимание, к тому же не приходится тратить лишнее время на поиск очередного затерявшегося предмета. Естественно, радио, телевизор и другие источники шума во время домашних занятий должны быть выключены.

Во-вторых, мы уже говорили, что волевое управление своим поведением у первоклассника еще только формируется, поэтому побуждения и контроль со стороны взрослого часто оказываются необходимыми. Психологи называют это

«организующей помощью»: «Ну, давай посмотрим, что тебе сегодня задали. Доставай дневник, читай задание. Молодец! С чего начнем? С математики? Давай сначала достанем учебник, тетрадь, ручку. Еще нужны будут карандаш и линейка. Положи это вот тут, рядышком. Ну, теперь читай задание...». Вы не решаете за ребенка задачу, заданную на дом, вы всего лишь выполняете функцию внешнего регулятора действий, не позволяя ребенку непродуктивно тратить время, «зарабатывая» дополнительную усталость и скуку.

Конечно, надо быть внимательным к состоянию ребенка: если сегодня он «в тонусе» и вполне активен, пусть делает уроки сам. Вы лишь поможете ему разобраться с трудным заданием, если он что-то не понял. А вот если он смотрит в потолок и тянет время, третий раз роняет карандаш на пол, второй раз вскакивает «попить» и на обратном пути из кухни играет с котом — не спешите повышать голос: по какой-то причине он не может приложить усилие, сосредоточиться на задании, приступить к нему. Чаще всего такой причиной бывает усталость — не успел отдохнуть от накопившегося утомления, или незрелость воли — не очень-то хочется опять писать бесконечные буквы. «Организируйте» его, но только доброжелательно, спокойно; подбодрите, если нужно: «Сейчас мы быстренько все сделаем и пойдем гулять». «Организирующая помощь» иногда делает чудеса — прошло полчаса, а все уроки сделаны, и настроение хорошее, и силы еще остались и на игру, и на прогулку.

Часто родители отказываются от помощи ребенку в выполнении домашних заданий, объясняя это тем, что они хотят приучить его к самостоятельности. К сожалению, в этих случаях «приучение к самостоятельности» нередко сводится к понуканиям, окрикам и наказаниям. Какой путь приучения к самостоятельности продуктивнее? Несомненно, «организирующая» помощь, которая и приучает ребенка к организованной деятельности. А самостоятельность придет попозже, когда сформируются навыки учебной работы.

Третья, самая сложная причина длительного приготовления уроков — большой объем домашних заданий, слишком высокая сложность учебного материала для вашего ребенка. Подумайте, правильно ли вы выбрали школу, учителя, программу? Учебные перегрузки не дают хорошего результата, и впереди весьма вероятны проблемы со здоровьем и успеваемостью у ребенка. Лучше, пока не поздно, возможно посоветовавшись со специалистами, решить вопрос о смене школы (класса, учителя, программы).

С какого предмета начинать выполнение домашнего задания? Следует иметь в виду, что работоспособность имеет три фазы: вработывание, оптимальное состояние и утомление. Поэтому начинать приготовление уроков лучше не с самого трудного предмета, а с заданий средней трудности и продолжительности. Если ребенку легче дается математика, пусть он начинает с нее, если чтение — сначала пусть почитает. Можно спросить у ребенка: «С чего ты хочешь начать сегодня?» Он сам выберет то, что ему интересно и не очень трудно. Аппетит приходит во время еды — приступая к более трудной и более скучной для него части «уроков», он уже успеет «разогреться» и будет вполне работоспособен. А «на десерт» оставьте рисование, ручной труд — то, что не требует большого умственного напряжения.

Известно, что дети 5-7 лет могут сохранять активное внимание около 15 минут, 8-10 лет — ненамного больше, около 20 минут. Поэтому после 15-20 минут работы необходимо сделать короткий перерыв. Если ваш первоклашка потратит эту

паузу на игру, весьма вероятно, что ему придется вновь «вработываться». Для того чтобы восстановить работоспособность, но не рассредоточиться, не потерять «рабочее настроение», используйте эту паузу для физкультминутки — и здоровью на пользу, и учебе не в ущерб.

Конечно, для того чтобы организовать такую «полезную» паузу, ребенку необходима ваша помощь, а лучше всего — непосредственное участие. Сделайте упражнения вместе с ним, покажите, что это совсем не скучно, а очень даже здорово — головой покрутить, руками потрясти, туловищем подвигать. Дети 6-7 лет устроены таким образом, что их отношение к чему бы то ни было зависит в первую очередь от того, как реагируют на это родители. Если мама делает с ребенком утреннюю зарядку или упражнения физкультминутки весело, как любимое и интересное дело, то и он будет с удовольствием тянуться, наклоняться, подпрыгивать. Если она много говорит о важности и полезности упражнений, но сама только командует или приступает к ним с тяжелым вздохом и скучающим выражением лица, то ребенок усвоит: «скучно» и всеми силами будет уваливать от упражнений.

Не жалейте времени, затраченного на приучение своего первоклассника к физкультурным паузам. Весьма вероятно, что, подрастая и становясь более самостоятельным, он не будет следить по часам и досконально выполнять разученные упражнения. Но, почувствовав усталость в процессе занятий, он повторит какие-то привычные движения, зная по опыту, что после них продолжать работу легче — усталость отступает, голова становится ясной.

## **Домашние задания сделаны**

Домашние задания сделаны. Но это не значит, что ребенок больше не нуждается в вашем внимании. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы он ежедневно достаточное время проводил на свежем воздухе. Активный отдых на воздухе — мощный оздоровительный фактор: улучшается вентиляция легких, повышается содержание кислорода в крови, нормализуется состояние нервной системы. Специальными исследованиями показано, что, если ребенок мало бывает на открытом воздухе, а находится преимущественно в помещении, даже хорошо освещенном и снабженном источником ультрафиолета, у него быстрее устают мышцы спины, снижается содержание фосфора (важного питательного элемента для нервных клеток) в крови, снижается острота зрения.

К сожалению, традиционная организация учебного процесса в школе и уклад жизни в большинстве семей не обеспечивают потребность детского организма в движениях. При смене относительно подвижного образа жизни дошкольника на «сидячую» жизнь школьника гиподинамия (недостаток двигательной активности в повседневной жизни) резко возрастает. Поэтому совершенно необходимо позаботиться о компенсации дефицита движений в жизни ребенка.

Что рекомендуют физиологи? В режиме дня обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и прогулки с подвижными играми. Общая продолжительность пребывания детей на воздухе должна составлять от 2 до 3,5 часов в день (включая дорогу в школу и обратно и прогулку во второй половине дня). Прогулка после обеда и послеобеденного отдыха — мощный тонизирующий

фактор, она способствует быстрому восстановлению функционального состояния организма. Установлено, что оптимальный эффект обеспечивает 1-1,5-часовой активный отдых на свежем воздухе, насыщенный играми или физкультурными занятиями средней подвижности (если отдых перенасыщен активными движениями — при некоторых спортивных занятиях или чересчур подвижных играх, то он приведет к усталости, снижению работоспособности). Если ребенок возбудим и чересчур подвижен, надо в завершение прогулки спокойно пройтись с ним, поговорить о предстоящих делах, обратить внимание на то, что происходит вокруг, на природные явления, занятия окружающих людей — так вы поможете ему успокоиться, сосредоточиться, а заодно поучите планированию своей деятельности, разовьете кругозор.

### **Свободно ли «свободное время»?**

Особо остановимся на свободном времени первоклассника. В последние годы психологи бьют тревогу: родители, озабоченные будущим своих детей (или просто привыкшие к постоянной гонке в своей жизни), перегружают их дополнительными внешкольными занятиями. Им кажется: чем больше они «впихнут» в ребенка, тем выше будет его уровень достижений в будущем. В результате дети заняты с утра до вечера: школа, уроки, английский, бассейн, карате... Список можно продолжать до бесконечности. Дети устают, не успевают, взрослые подгоняют их: «Быстрее, опоздаешь, не трать время попусту, скорей!». И жалуются психологу: «Почему он у меня такой несобранный, неповоротливый? Ничего не хочет, никуда не успевает?». На вопрос: «Зачем так много занятий?» родители отвечают: «Но мы хотим дать ему как можно больше, раскрыть все его способности!». Давайте попробуем быть честными с собой. Чего мы хотим на самом деле? Воплощения своих несбывшихся надежд? Восхищения окружающих, какого талантливое, преуспевающего ребенка мы вырастили? Или настолько не доверяем жизни, ребенку, себе, что считаем каждую незаорганизованную «полезными» занятиями минуту потерянной впустую? Родительское самоутверждение — вполне понятная и всеми уважаемая черта. Только подумайте о здоровье ребенка! Есть ли у него время отдохнуть и поиграть? Ведь его игровое детство еще не закончилось. И считать занятия теннисом отдыхом можно лишь с большой долей условности (вы сами, устав на работе, вряд ли мчитесь в спортивный зал на тренажеры — скорее всего, позволяете себе немножко поваляться с новым журналом в руках).

Свободное время важно не только для того, чтобы расслабиться или позаниматься тем, чем хочется. Психологи утверждают: в «незанятое ничем полезным» время, в свободной игре ребенок переживает, перерабатывает, проигрывает эмоционально важную для него информацию, осваивается в ней, присваивает ее.

В режиме дня младших школьников под свободное время следует выделять не менее 1,5 часов в день. Это может быть чтение, рисование, игра, конструирование, лепка, но обязательно по выбору ребенка. Наиболее подходящее время для этих занятий — конец дня, когда в суточном ритме организма наблюдается спад физиологической активности. Заметьте: просмотр телевизионных передач не приравнивается к отдыху — это и психическая, и зрительная нагрузка для ребенка.



Исследования физиологов показывают: если школьник смотрит передачу сразу же после окончания уроков или выполнения домашних заданий, утомление не исчезает, а, наоборот, накапливается. Занятия с компьютером тоже не заменяют собой свободную игру. Этот любимый многими детьми предмет современной жизни не так безобиден, как может показаться. Обращение с ним требует соблюдения особых правил, о них мы поговорим ниже.

Что касается дополнительных занятий (кружки, секции и т. п.), их должно быть не больше двух, при этом желательно, чтобы в них чередовалась умственная и двигательная деятельность (например, спортивная секция и шахматы или английский). Но имейте в виду — они не заменяют собой свободного времени, а дополняют его.

## **Эта «горбатая» работоспособность**

Планируя распорядок жизни, чередование нагрузки и отдыха у вашего первоклассника, будьте готовы к тому, что работоспособность будет неодинаковой на протяжении учебного года. Определяется она многими факторами. Прежде всего, работоспособность зависит от возраста: чем младше ребенок, тем быстрее он устает. Снижают ее и нарушения в состоянии здоровья: расстройства нервной системы, задержка физического развития, аллергические и другие хронические заболевания, длительно текущие и тяжелые простудные заболевания. Будьте внимательны к состоянию ребенка.

О развитии утомления у школьника свидетельствуют:

- 1) снижение продуктивности труда: увеличиваются число ошибок и время выполнения задания;
- 2) ослабление внутреннего торможения: наблюдаются двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
- 3) появление чувства усталости.

Можно обратить внимание на нетерпеливое ерзанье ребенка на стуле, изменение почерка; у многих детей появляются потливость рук, покраснение лица, изменение частоты пульса. Кто-то может пожаловаться на головную боль, неприятные ощущения в животе. Иногда ребенок пытается помочь себе сосредоточиться, организовать себя «внешней речью». Длительное утомление проявляется появлением болей и неприятных ощущений в разных частях тела, раздражительности, нервозности, чувства бессилия, иногда — агрессивности; ухудшается внимание, меняется отношение к работе — она становится неприятной, появляется желание отдохнуть. Внешнее проявление любого вида утомления — снижение скорости и ритмичности в выполнении заданий с увеличением количества ошибок.

Скорость наступления утомления зависит от состояния нервно-психической сферы ребенка, величины и характера нагрузки — особенно неблагоприятно сочетание однообразной монотонной деятельности (пусть даже легкой) с ограничением двигательной активности.

Признаки утомления при отдыхе исчезают. Если этого не происходит, силы не восстанавливаются, то утомление накапливается и приводит к переутомлению — крайней степени утомления, при которой самопроизвольного восстановления сил

после отдыха не происходит, и ребенок нуждается в длительном отдыхе, специальных реабилитационных программах, а иногда и в лечебных процедурах и медикаментозной терапии.

Признаки переутомления:

- 1) резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- 2) расстройства невротического характера (нарушения сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т. п.);
- 3) стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония и т. п.);
- 4) снижение иммунитета.

Заметив, что ребенок выдохся, стал больше капризничать, жалуется, что не хочет идти в школу, тяжело встает по утрам, не бойтесь дать ему передышку — выделите побольше свободного времени, даже если придется на какой-то срок отказаться от дополнительных занятий чем-либо. Обратите внимание на питание — добавьте фрукты, соки, орехи, рыбу, поливитаминные препараты. Увеличьте «дозу» своей поддержки в приготовлении уроков и выполнении повседневных дел. Постарайтесь разговаривать с ним побольше — обо всем, и в первую очередь о том, что интересно ему. Возможно, что в этот период вы тоже устали, «выдохлись». Старайтесь не «срывать» свою усталость и раздражение на ребенка, лучше постарайтесь немного расслабиться вместе с ним. Эти усилия окупятся, так как помогут ребенку (а возможно, и вам вместе с ним) избежать переутомления, бесконечных болезней и депрессивного, «загнанного» мировосприятия — того, что получило название синдрома хронической усталости.

Чем еще вы можете помочь своему ребенку, начинающему школьную жизнь? Наведите порядок в игрушках: любимые оставьте (ведь игровое детство не заканчивается первого сентября и ребенок еще долго будет с радостью возвращаться к ним), а ненужные, неинтересные, невостребованные уберите куда-нибудь, чтобы они не занимали место и не создавали беспорядок. Имейте в виду, что беспорядок и хаос утомляют ребенка, отвлекают его, отнимая силы от учебной работы. Научите его поддерживать порядок на своем рабочем месте, выделив специальные места для всех необходимых предметов (карандашей и ручек, точилок, ластиков, тетрадок и прочих важных мелочей школьной жизни). Первое время наводите порядок вместе с ним — тогда он быстрее привыкнет к нему и научится его поддерживать.

Учеба в школе — важнейшая составная часть жизни вашего первоклашки. Но не сводите всю его жизнь к учебе, любите и цените не только в связи со школьными успехами, находите время для общения на другие темы, не забывайте похвалить за «внешкольные» достижения и хорошие поступки. И — счастливой вашему ребенку школьной судьбы!