

# ВСТУП ДО ШКОЛИ,

або

## Психофізіологія дозвілля дошкільника

*Дошкільний вік стає своєрідним «полігоном» для моделювання та реалізації багатьох проектів майбутнього фізичного, психічного та соціального розвитку дитини. Вагому роль у цьому відіграє її дозвілля, чим воно заповнене та який його коефіцієнт корисної дії для потреб малюка. Важливо, щоб час дозвілля був спрямований на спонукання до розвитку різних потреб як фізичного, так і інтелектуального плану. Особливо ці потреби мають активізуватися в дитини вже на п'ятому році життя.*

*Тож ознайомимось із психофізіологією дозвілля дошкільника.*

### Потреби дитини

**Р**итм сучасного життя та пришвидшення науково-технічного прогресу суттєво змінили звичні нам підходи до початку навчання дитини. Утім, потрібно сказати, що дитина залишилась дитиною, хоча певне пришвидшення в її розвитку стало помітнішим. Вона раніше ознайомлюється із сучасними досягненнями технічного прогресу і швидше ними оволодіває. **Але так само, як і двадцять років тому, вона бажає гратися і залишатися дитиною, а не маленьким дорослим.**

Це важливо, оскільки сьогодні дошкільник може бути учнем першого класу. Тому конче потрібно, щоб найкраще були реалізовані психофізіологічні потреби дитини, які є базовими для її по-

дальших шкільних успіхів. Якщо ці потреби ігноруються на догоду дорослій доцільності, дитина втрачає можливість зайвий раз потренуватись, мати право на помилку, самостійно або за підтримки дорослих її виправити. Якщо це вже сталося, виправити таку ситуацію в подальші роки практично неможливо.

### ПАМ'ЯТАЙТЕ

- 1. **Рухові навантаження** дитини мають бути оптимальними і достатніми. Рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі мають заохочуватись і підтримуватись з боку дорослих.
- 2. **Ігрова діяльність** дитини має важливе значення для набуття практичного досвіду.

**3. Малорухомість, обмеження та суворе регламентування дозвілля** чи його монотонність послаблюють дитячий інтерес до фізичної та інтелектуальної активності, пригальмовують розкриття задатків та реалізацію і розвиток здібностей.

**4. Неможливість дитини самостійно ініціювати власні ігрові бажання** суттєво звужують поле її творчої діяльності.

**5. Жорсткий обмежувальний характер ігрової діяльності** дитини з боку дорослих має катастрофічні наслідки для формування її особистості та істотно деформує її особистісний розвиток.

## Підтримка дорослого

Вступ до школи суттєво змінює ситуацію з дозвіллям дитини-шестирічки. **Шестирічний школяр (по суті, дошкільник) має з допомогою дорослих навчитися розпоряджатись часом дозвілля.** Зрозуміло, що у цей період дитину потрібно скорегувати, а іноді і допомогти їй перебудувати звичні моделі діяльності.

Цей процес непростий і потребує від дитини доволі значних зусиль і позитивної підтримки від батьків і вчителів. **Шестирічній дитині, яка опинилась віч-на-віч зі шкільними проблемами, самотужки важко впоратися. Тому їй дуже потрібна підтримка дорослого.** Дитина завжди відкрита до неї і часто-густо її очікує, але у формі моральної підтримки, жестів заохочення, аж ніяк не поблажливості.

Шестирічна дитина бажає, щоб її сприймали такою, якою вона є насправді, без певних обов'язків. **Вона відкрита до співпраці — співпереживання, розумної, аргументованої, підтримувальної корекції з боку дорослих.** Дитина — проти власного приниження, глузувань та жорстких безапеляційних вказівок.

Дорослі та педагоги під час роботи з учнями початкової школи повинні пам'ятати, що вони не мають права надавати нав'язливої, диктаторської та неаргументованої підтримки.

**Учню початкової школи важливо, щоб батьки та вчителі вірили в його потенційні сили, які не завжди можуть швидко відкритися.** Що вже говорити про швидку реалізацію учня під час навчання — на це можуть піти місяці, роки, а то й десятиліття.

Дозвілля учня початкової школи швидко зменшується, а час на невідому, іноді і навіть «ворожу», навчальну діяльність стрімко зростає. Дитина, яка тривалий час могла самотужки, на свій розсуд займатися улюбленою справою, з приходом до початкової школи дедалі частіше має підкорятися вимогам учителя.

Примітно, коли педагог та батьки вводять дитину до шкільного навчання через знайому для неї ігрову діяльність. Урок для неї — ігрове та навчальне задоволення. **Кожен успіх дитини — спільне переживання, а невдача — індивідуальна розмова віч-на-віч з педагогом і батьками,** у якій дорослі підтримають дошкільника-учня і допоможуть впоратися з його проблемами.

## Комп'ютерна діяльність — не відпочинок

**Останнім часом дозвілля учня початкової школи потужно заповнює, витісняючи інші види, ігрова комп'ютерна діяльність.** Без сумніву, вона є певною проблемою в реалізації природних психофізіологічних потреб дитини в цьому віці.

**Але не варто забороняти цього виду діяльності. Можна використати її сильні сторони.** Адже певні ігри розвивають у ди-



*Відпочину після школи*

тини увагу, спостережливості, творчі потенції. Якщо цю діяльність ретельно продумали батьки і вчителі, а також вона регламентована з їхнього боку, то комп'ютер не стане ворогом для дитини. Він стане інструментом, за допомогою якого можна розширити можливості пошуку та трансформації інформації вербального і невербального походження.

**До того ж важливо, щоб комп'ютер не став «богом» і єдиною омріяною метою діяльності в час дозвілля дитини.** Коли ж малюк безконтрольно годинами мандрує в просторі Інтернету або годинами грає у віртуальні «стрілялки» й «доганялки», він втрачає орієнтацію в часі та просторі. Без сумніву, це недопустимо і дуже небезпечно для ще нестійкого психічного і фізичного здоров'я дитини.

Учнів початкової школи обов'язково потрібно готувати до роботи за комп'ютером, давати певні знання про безпеку роботи за комп'ютером, іграми, навчальними електронними програмами та Інтернетом.

**Найперше дітей слід попереджати про час роботи за комп'ютером, який не повинен перевищувати від 25—30 до 40 хв за один раз. За день бажано це робити не більше ніж тричі.** Першокласники можуть перебувати за комп'ютером не більше ніж 1 год на добу, другокласники — не більше ніж 1 год 20 хв на добу. Трьокласники і четвертокласники — не більше ніж 2 год на добу. Це навантаження має пропорційно зменшуватися за умови, якщо дитині ще дозволяють дивитися телепередачі.

**Перегляд телепередач після школи як начебто час відпочинку є шкідливим для дитини і не дає їй мозку перемкнутися на інший вид діяльності.** Отже, сидячи біля телевізора, дитина пригнічує свою розумову діяльність, що уповільнює активність роботи нейронів мозку. Це призводить до розосередження уваги дитини, спотворює роботу її сприйняття як зорової, слухової, кінестетичної, тактильної, нюхової та навіть смакової інформації.

**Відбувається дезорієнтація в діяльності різних аналізаторних систем дитини.** І як наслідок, настає загальна втома мозкової діяльності і втома тіла дитини загалом. Так званий «відпочинок» обертається загальним виснаженням і млявістю роботи мозку. Що вже говорити після такого «відпочинку» про уроки!

## ПАМ'ЯТАЙТЕ

**1. Робота за комп'ютером має регламентуватись із боку батьків та вчителів**, і ні в якому разі не має бути тільки регламентованою бажанням дитини.

**2. Перебування дитини перед телевизором після школи не є еквівалентною заміною прогулянки на свіжому повітрі** чи навіть короткому денному сну.

**3. Гра за комп'ютером так само, як і перегляд телепередач, у жодному разі не регламентуються самою дитиною.** Рішення про те, коли треба відійти від комп'ютера чи телевізора, доцільно проконтролювати батькам чи вчителю.

**4. Перш ніж дитина сяде за комп'ютер, щоб пограти у гру, подивіться, що це за гра.** Дитина має грати у пізнавальні ігри, які сприяли б її розвитку.

**5. Перегляд телепередач так само, як і роботу за комп'ютером потрібно пропонувати дитині за певних умов,** про які дитина має знати і усвідомлювати їх. Утім, у жодному разі телевізор і комп'ютер не мають стати альтернативою прогулянці на свіжому повітрі.

## Вільний час — час творчого розвитку

Дозвілля дитини — важливе резервне потужне джерело для її творчого розвитку. Про це варто пам'ятати і зважати на його потенціал.

Учень початкової школи не завжди самостійно може досягнути користь для себе вільного часу. **Саме вільний час може допомогти дитині пізнати смак навчальної, ігрової та трудової насолоди.** Відомо, що часто-густо хобі людини в її вільний дозвільний час дає змогу збалансувати напружену щоденну роботу. Саме там вона черпає власне натхнення і закладає підвалини майбутніх творчих успіхів.



Вільний час — для творчості

Що раніше дитина осягне за допомогою педагога та батьків (а починати варто ще з дитячого садочка) цінність дозвілля та навчиться протистояти спокусам сучасних сурогатних замінників повноцінного дозвілля, то краще зможе реалізувати власний творчий потенціал і адаптуватися до дорослого життя. І головне те, що дитина у такий спосіб поліпшить власними зусиллями стан свого фізичного та психічного здоров'я.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ

**1. Дозвілля учня початкової школи бажано наповнювати активною руховою діяльністю.** Тому дуже корисними є фізичні вправи та рухливі ігри.

**2. Важливо, щоб дозвілля учня було його бажанням і приносило задоволення,** а не обтяжувало його.

**3. Педагоги та батьки повинні активно формувати уявлення дитини про її дозвілля** — власним прикладом та наслідуючи відомих творчих людей світу.

**4. Дитина добре засвоїть свій ритм проведення дозвілля лише тоді, коли це стане системою.**

**5. Заохочуючи дитину до змістовного проведення дозвілля, обов'язково продумайте, що Ви можете запропонувати їй як альтернативу для його проведення.** Адже дитині ще бракує власного досвіду.

## Книга — найцінніше джерело знань

Поява електронних джерел інформації суттєво витісняє з дитячого дозвілля таку визнану і перевірену століттями річ, як книга. Все менше часу батьки приділяють книзі. Все рідше читають дітям казки, цікаві оповідання, вірші.

Як основний аргумент, який батьки висувають, — це брак часу. Але ж варто пам'ятати, що пропедевтика майбутнього активного читача закладається безпосередньо в родині. І саме **несформованість у дитини читацької культури стає на заваді її успішного майбутнього навчання у школі.**

Тому педагогам і батькам не варто забувати про читання книжок для дитини вголос (а не зведення тільки до навчання грамоти дитиною, яка, до речі, лежить у площині задач саме початкової школи, а не дитячого садочка).

**Навчаючи дошкільників ефективних форм проведення дозвілля, педагоги та батьки свідомо моделюють успішну адаптацію дітей до умов життя та діяльності в сучасному світі.**

**Пам'ятаймо, що з таких дрібниць, як вдало організоване дозвілля малюка, складаються її щасливі миті дитинства. І часу на його покращення обмаль. Від того, чи щасливою почуватиметься дитина завдяки правильній реалізації її дозвілля, а також як активно та творчо розкриватиме вона себе в садочку, а відтак у початковій школі, залежить успішність її в майбутньому.**

Олександр КОЧЕРГА,  
заступник директора з навчально-методичної роботи ІППО  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
канд. психол. наук, доцент