

Олександр Кочерга,
старший викладач
кафедри психології

Попередження дитячих страхів у процесі початкового навчання

Чого боїться учень? Відповідь на це запитання може дати кожен дорослий, коли пригадає своє дитинство. Які тільки страхи, побоювання не переслідували маленького хлопчика чи дівчинку! І якщо звернутись до феномену страху, треба визнати: страхи є у кожної людини. Страхи, побоювання пов'язані з неприємними відчуттями, що випливають з напруженого чекання. Ці почуття виникають в ситуації невизначеності.

Отже, перед дитиною з першого дня перебування в школі постають типові ситуації, що викликають страхи: напружене чекання початку уроку і таке ж очікування його кінця, невизначеність свого стану, невідомі взаємини, нові рівні спілкування, постійна напруга вдома. В ході уроку в учня з'являються нові страхи: 1) страх задачі (як зіткнення з невідомим при відсутності навичок розв'язання); 2) страх загрози, як неможливості змінити негативно очікувану ситуацію; 3) страх наслідків дій, що можуть не співпасти з тим, на що очікує вчитель. В цій ситуації дитина може забути про свої минулі страхи, що поступаються місцем потужним чинникам нового життя. Але може статися так, що нові страхи накладаються на вже існуючі і тоді життя для дитини в перші дні школи стає справжнім кошмаром.

Виникає ситуація, коли страх вибиває з колії і може паралізувати діяльність. Всім відомий випадок з кроликом, який не тікає від удава і дозволяє себе проковтнути.

На відміну від страху, який часто є неусвідомленим і негативно впливає на діяльність учня, побоювання дитини мають

конкретні причини. Школяр може точно вказати, чого саме він боїться, реально оцінити причини побоювання. Можна використати побоювання для підсилення активності та подолання небезпеки. Буває так, що людина, побоюючись невдачі, починає інтенсивніше працювати.

Як допомогти дитині?

По-перше, дати їй можливість зrozуміти природу свого страху. Навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх в середину.

По-друге, допомогти їй розібратися в причині страху, знайти шлях до подолання його. Дитина повинна вірити, що вона сама може перемогти страх, зможе активізувати себе для діяльності.

По-третє, треба допомогти дитині в самопізненні, виробленні впевненості в своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікаційні стосунки школяра в класі, що дозволяють йому досягти гармонії в особистісному і соціальному плані. Учень в початковій школі має велике навантаження в навчанні: йому потрібно усвідомити навчальне завдання, знайти шляхи його розв'язання, усвідомити результат навчальної дії. Якщо він не має можливості знімати напругу в грі та праці, то це підсилює відчуття невпевненості, тривожності.

Дослідження свідчать, що підвищення психічної тривожності учня іноді пов'язане з нерозумінням сутності навчального матеріалу. Навіть незрозуміле для учня слово стає "пусковим механізмом" формування дискомфортного стану. Але і занадто довгі речення, перенасичені змістом, викликають ту ж саму реакцію — вичерпують його енергетичні можливості (речення повинно мати до 7 слів).

Наведені факти вказують на одну з причин втрати мотивації навчання. У дитини зникає бажання вчитись, бо як можна пізнати, не розуміючи суті слів? Адже слова є певними інформаційними та енергетичними позначеннями ото-

чуючого світу. А якщо дитина з початку навчання не зрозуміє їх змісту, то це призведе до неправильного вживання понять в подальшому житті. І це може позначитись на її долі.

Вчитель початкової школи повинен допомагати учніві на кожному уроці:

а) з'ясовувати значення і смисли слів, які зустрічаються в навчальному матеріалі;

б) вчити прийомам роботи з словникою та іншою довідковою літературою;

в) привчати дітей до самостійної пошукової та дослідницької роботи.

Завдяки цьому учень буде підготовлений для того, що у старшій школі будувати поняття та теоретичні моделі.

Відомо, що людині необхідне розслаблення для зняття напруги. Існують аутотренінги, медитації, релаксаційні методики. Школяру досить мати можливість погратись, зайнятися посильною працею, змінити стиль спілкування. Страх викликає у людини скутість, м"язову напругу. Найкраща можливість для розвитку психомоторних процесів — рух. Завдяки рухам зникається м"язова напруга і тим самим зменшується страх.

Нерідко почуття невизначеності викликають стресові ситуації, що накопичуються і переростають в хронічний дистрес. Стрес утворюється оточуючою обстановкою, яка вимагає адаптованої поведінки. Отже, перші кроки дитини в школі пов"язані з адаптацією до умов навчання, приводять до стресу. Причиною його можуть бути різні фактори: 1) порушення звичного способу дій; 2) хвороба.

В залежності від рівня енергопотенціалу реакція на стрес у дітей різна. Одні діти починають працювати інтенсивніше, інші стають пасивними. Така пасивність може привести до психічних порушень, фізичних захворювань, якщо не відбувається імпульсивного вибуху. Організм, природньо, шукає

сили для подолання труднощів.

Якщо у дитини є можливість черпати сили, вона вистоїть, якщо енергопотенціал слабкий, то негативний стрес, так званий дистрес, руйнує здатність дитини до творчості. Дитина, що має високий рівень енергопотенціалу, сприймає труднощі позитивно, вона переживає так званий ейфоричний стрес, який додає сили, здоров'я, поповнює витрачену енергію, приносить творче задоволення. Саме тут напруга виступає як умова розвитку.

Отже, шкільний стрес необхідно розглядати як універсальний феномен життя, сигнал "тревоги", коли організму треба мобілізувати фізичні сили на подолання труднощів.

Розглянемо цю проблему. Звідки ж дитина повинна брати сили для подолання? З внутрішньої енергії.

І тут необхідно усвідомити, де знаходяться джерела енергопотенціалу. Кожна людина черпає сили з різних джерел:

- 1) харчування;
- 2) фізичне загартування;
- 3) духовне життя.

Відомо, що джерела внутрішньої енергії не безмежні. Людина повинна витрачати свою енергію економно, поповнювати її запаси, адекватно реагуючи на ситуацію. Той, хто перебуває в постійній напрузі (як фізичній, так і почуттєвій), витрачає свою енергію швидше, ніж людина врівноважена. Людина з бурхливим темпераментом дуже швидко витрачає енергію так, що у неї не вистачає смили зосередитися на головному.

Отже, необхідно допомогти дитині зрозуміти, як її витрачати, зберігати та нагромаджувати енергопотенціал. На першому місці тут стоять такі чинники: здоровий сон, раціональне харчування, загартування організму, позитивні почуття. Якщо скласти графік енергопотенціалу дитини, то можна прослідкувати залежність його рівня від реджиму дня. Кожне порушення режиму приводить до виснаження внутрішніх за-

пасів енергії без поповнення. Результат цього — психічний зрив.

Енергетичний голод учня

Для того, щоб мати оптимальний енергопотенціал, необхідно займатись фізичними вправами. Бути в оптимальній фізичній формі — значить не хворіти, мати високу працездатність, мати добре психічне самопочуття та високий ступінь соціальної адаптації, не перевантажуючи себе.

Отже, неправильно думати, що всі проблеми, пов'язані з життєвим тонусом, можна вирішити за допомогою фізичної культури і спорту.

Користь фізичних навантажень — в біологічній адаптації до умов оточуючого середовища. Зараз ці умови не вимагають від нас таких великих фізичних зусиль, як раніше. Фізична конституція людини не змінилася в ході технічного прогресу. Якщо порівняти будову тіла з сьогоднішніми умовами життя, то може скластися враження, що воно сконструйоване неправильно. Ми їдемо замість того, щоб бігти, сидимо замість того, щоб рухатися, посити вантажі або в якийсь інший спосіб стимулювати кровообіг. Брак руху треба компенсувати. Але не більш того. Наше завдання полягає в тому, щоб захистити наш організм від шкоди, що наноситься гіподинамією. Той, хто цього досягне, принесе своєму організму величезну користь.

Фізичні навантаження повинні бути розумними. Мова іде не тільки про недостатнє фізичне навантаження, але й про однобічне повсякденне навантаження. Сучасна програма, що діє в початковій школі, на заняття з фізичної культури відводить дві години навчального часу за цілий тиждень. Цього явно мало, щоб забезпечити енергетичну потребу молодого організму дитини, який інтенсивно продовжує формуватись.

Компенсуючі заняття спортом повинні виконуватись за такими правилами: 50 здібність до кисневого обміну, тобто, витривалість організму. І лише в другу чергу треба тренувати

координацію рухів, загальну рухливість, силу та реакцію. Але тренувати їх треба обов'язково.

Необхідно слідкувати за конституцією. Не все, що рекламиється, неодмінно відповідає вашим задатками і потребам.

Які існують методи боротьби з гіподинамією?

Тривалі прогулінки при будь-якій погоді — засіб загартування. Повільний біг, наче вентилює психіку людини. Він стимулює творчість. Необхідно звернути увагу на ігрову сторону спорту. Гра додасть до гармонії діяльності важливий компонент.

Якими засобами боротися з гіподинамією в школі під час навчально-виховного процесу?

Необхідно використовувати кожну можливість для розвитку психомоторного руху дитини. Під час уроку, незалежно від навантаження, повинна бути проведена фізкультхвилинка (причому її тривалість повинна бути збільшена в залежності від складності навчального матеріалу, який пропонується для засвоєння учням).

На перервах рух дітей обмежується настановами вчителів, які регламентують всю рухову активність, або навпаки, вона ніяк не організується і діти виплескують її стихійно, іноді травмуючи себе.

Варто організувати рухливі перерви з використанням гімнастичних стінок, канатів та інших простих фізкультурних знарядь, що розміщаються в коридорах. Тоді вчитель тільки слідкує за безпекою рухової активності дитини, не обмежуючи її рух.

В сучасній початковій школі учень приречений на однобічний розвиток психомоторного руху однієї, так званої "ведучої руки" (найчастіше це - права). Інша рука, тобто ліва, практично не задіяна. Працюючи тільки однією рукою, дитина порушує гармонію розвитку тіла (сидячи в одній позі за партою, псуючи свою поставу і доводячи її до сколіозів та кифозів).

Гому завдання вчителя — розвивати і підтримувати дворукість дитини, яка буде ефективно впливати на становлення і розвиток кори головного мозку дитини (розвиваючи мисливські дії учня).

Навчальна діяльність початкової школи потребує максимальної можливості зменшення кількості теоретичних занять, а значну увагу приділяти активним формам і методам навчання, де учень виступає не як об'єкт, а як суб'єкт навчання. Максимально можливо проводити уроки в природньому темпі руху, вмикаючи в дію психомоторні механізми учня.

За 11 років шкільного навчання руки учня працюють тільки 6-7 разів на добу, працює тільки мозок — де ж взяти тоді "золоті руки", які зникають, так і не приступивши до роботи. Саме це упущення і призводить до нарощання гіподинамії молодшого учня. Поза "сидячи за партою" (фізіологічно одна з самих небезпечних) від 5-6 годин щодня в школі плюс домашня робота і всього приблизно 8-9 годин щодня в одній позі.

Який вихід?

Міняти позу учня (стояти, лежати на килимі), враховувати вчення про активний відпочинок і частіше змінювати форми роботи, перемікаючи одні діяльності учня на інші, не забуваючи про цілесність діяльності учня (навчання, гру, працю) Відкидаючи одну з них, вчитель руйнує всю діяльність учня, обмежує її, дає шлях нарощанню втоми.

Тому — максимум руху, зміна переключень дій в начальній діяльності. Більше легкості дій — менше вольового примусу дитини. Ідіть за природою дитини: вона як компас, вкаже шлях подолання енергетичного голоду.

Існує думка, що найкращий лікар — той, хто вміє мобілізувати внутрішні оздоровчі сили своїх пацієнтів. Психологічна природа цих сил не викликає сумніву. Але не тільки це свідчить про тісний зв'язок між тілом і душою.

В здоровому тілі — здоровий дух! Як би не тлумачили цей

вислів давніх римлян, з яких би філософських точок зору його не розглядали, суть його не підлягає сумніву. І полягає вона в тому, що тіло і душа взаємопов'язані. Усвідомлення цієї істини актуальне, як ніколи раніше.

Втрата душевної рівноваги викликає фізичний дискомфорт. Часто людина сама виводить себе із стану душевної рівноваги. Іноді це пов'язано з особистими життєвими негараздами. Той, хто вважає, що може дозволити собі все, що йому заманеться, поводить себе по відношенню до інших безцеремонно, бо він бачить у всьому тільки свою вигоду; хто ігнорує небезпеку, дозволяє собі непродумані вислови, нещирій, наслідує погані приклади та звинувачує інших, більш вдалих у житті, у власній нікчемності, дійде кінець кінцем до висновку, що і йому треба зайнятися своєю психікою.