

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ УЧНЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ І РЕЗУЛЬТАТ ЙОГО НАВЧАННЯ

Олександр КОЧЕРГА, заступник директора Інституту післядипломної педагогічної освіти КУ імені Бориса Грінченка, кандидат психологічних наук, доцент

Роки перебування дитини в початковій школі все більше нагадують біг з бар'єрами, які на кожному «повороті» шкільного життя стають все вищими, а розбігу, щоб їх подолати стає все менше. Сьогодні в початкову школу дитина може йти вже з шести років (по суті дошкільник), але чи готова вона до цього психічно, фізично, морально? Чи готова до цього школа, батьки, вчителі? Чи не буде страждати від цього якість початкової освіти? Таких запитань безліч, і вони потребують адекватних відповідей.

У сучасному вирі подій педагогам, батькам важливо згадати та повернутись до головного завдання початкової освіти в сучасних умовах (інформаційного вибуху) – процесу навчання учня і вправлення його в умінні вчитись. Але це не просто уміння, це його здійснення на основі власного контролю тобто – самостійно. Самостійність реалізації навчальної дії учнем дозволяє йому готувати себе до автономних дій, а отже, ставати незалежним (тобто контролювати себе) від багатьох внутрішніх та зовнішніх обставин.

Саме для цього учню початкової школи необхідно допомогти окреслити межі, показати можливий шлях, розкрити особливості, і все це здійснювати, навчаючи діяти мінімальним оптимумом інструментарію пізнання (розв'язання будь-якої задачі), насамперед, використовуючи мислення, як усвідомлення задачі; почуття, як оцінку шляхів розв'язання задачі; уяву, як застосування знайдених рішень задачі в інших умовах різноманітної діяльності. Але все це можливо тільки за умови системної роботи педагогів початкової школи та свідомої підтримки цих дій батьками учнів. Це не одномоментний шлях, який легко подолати. Це іноді марудна, потребуюча повторів та повернень робота, яку учні долати будуть у різні відрізки часу і не зажди з першого разу успішно. Ось чому важливий оптимізм педагога та його віра в сили учня (особливо це необхідно, коли дитина вчить іноземну мову).

Ми намагались визначити деякі параметри психофізіологічних можливостей дітей, які дисгармонізують стан їхнього здоров'я під час навчання в початковій школі та впливають на зниження результативності навчання, блокуючи дію оптимуму інструментарію пізнання.

Психофізіологічні можливості (природні задатки) часто взагалі залишаються поза увагою вчителів та батьків і вважаються несуттєвими для успішного розвитку та становлення учнів

початкової школи та їхніх досягнень. У той час, як наукові дослідження вказують на скриті потенціали, які мають дозрівати за умов дотримання «логіки» природного поступу розгортання антропометричних і фізіологічних процесів тіла та психіки дитини. При чому важливо усвідомити, що їх штучне прискорення та уповільнення приводять до виснаження, гальмування і навіть згортання всіх потенційних природних задатків дитини уже під час її навчання в початковій школі. Не секрет, що механічне збільшення словникового запасу в учня початкової школи без його «почуттєвого осмислення» може загальмувати поступ в освоєнні його мовленневого простору. Отже, зупинимось на деяких *важливих моментах становлення навчальних психофізіологічних особливостей дитини в цей період*.

Сучасні учні початкової школи найбільше потерпають від слабкого розвитку великої та дрібної моторики, а отже проблеми достатнього психомоторного забезпечення навчання (певні початкові психомоторні навички є, але вони не дозволяють дитині якісно виконувати навчальну роботу в необхідному темпі та ритмі, тому наявні швидке виснаження та негативні емоції). На це вказують дослідження психологів, педагогів та медиків. Це результат усунення від активної ігрової взаємодії (спілкування засобами гри), безоглядної віртуалізації ігор та значного згортання рухової активності дитини за рахунок «сидіння» і обмеження реальних рухових дій дитини. Дорослим зручно та комфортно, коли дитина статична (стоїть чи сидить), не заважає їм і знаходитьться постійно в полі їхнього зору. Тому їм простіше запропонувати дитині комп’ютер, планшет, мобільний телефон або інший електронний пристрій, ніж активні рухові форми дії.

У такому випадку дорослим здається, що дитина знаходиться у більшій безпеці, ніж коли вона активно рухається і тому може вдаритись чи отримати травму. Ця, так звана, «філософія безпеки» дитини спонукає до руйнування її психомоторних здібностей (серед яких провідне місце посідають мовленнєві навички) і згортання потенційних задатків та ускладнення створення здібностей. Ще за кілька років до вступу дитини до першого класу дорослі недостатньо звертають увагу на мінімум рухової активності в цілому і розвиток м’язів руки зокрема. Нерозвиненість м’язів пальців руки сповільнює активність розвитку мовних зон у мозку дитини, а це ускладнює

засвоєння мови та гальмує її мовленнєві навички. Крім цього, все це викликає на негативне ставлення першокласників до уроку письма.

Саме цей урок найбільше потребує активних зусиль в роботі великих та дрібних м'язів, зосередження уваги, осмислення та передбачення дій. Тому він викликає найбільше негативних реакцій так, як вимагає від учня додаткової мобілізації більшості його психофізіологічних механізмів. А основна причина негараздів одна – руки дитини недостатньо підготовлені до письма (недосформовані дрібні м'язи пальців, їхня здатність маніпулювати дрібними предметами, передавати об'єкти з руки в руку, а також виконувати завдання, що потребують скоординованої роботи очей і рук). Крім цього, в учня виявляється слабка координація просторових дій у різних частин тіла та нетривале зосередження на виконуваній роботі.

Письмо – одне з ключових вмінь у процесі успішного навчання і важливий інструмент для освоєння майбутніх «горизонтів» писемного мовлення. Письмо елементів незнайомих і знайомих знаків (букв) дозволяє учню початкових класів подолати страх у вивчені іноземної мови. Ось чому педагогам та батькам важливо звертати особливу увагу на якість та вимоги до письмового приладдя, яким користуються учні початкових класів. Більшість письмового приладдя не відповідає віковим можливостям першокласників та учнів початкової школи (занадто товсті корпуси кулькових ручок, їх діаметр не відповідає можливостям дитячої руки /перевищує 6–7 мм, а він має нагадувати діаметр звичайного олівця/ і стає причиною перенапруження м'язів, «гострі» кульки /0,5; 0,7 мм, а повинно бути 1 мм/).

Бажано, щоб ручка була легкою, не довгою (не більше 15 см) зі стержнем, кулька якого промаркована не F а M (медіум), тобто дорівнює 1 мм у діаметрі. Непогано, коли корпус ручки, де її тримають учні, є прорезиненим, не слизьким для пальців рук. Важливо звернути увагу і на колір корпусу ручки (він має подобатись дитині і викликати позитивні емоції). Спеціальну ручку варто придбати для ліворукої дитини. Дискусія про те, чи потрібно писати початківцям чорнильною ручкою є не актуальною. Сьогодні для м'якого письма є спеціальні масляні стержні кулькових ручок (це своєрідний компроміс між рідким чорнилом та пастою). Єдине, що заслуговує на увагу тих, хто тільки навчається писати, так це спеціалізована насадка на ручку для вироблення в учня навички правильно її тримати (є варіанти для праворуких та ліворуких дітей). Головне, щоб вона мала відповідний сертифікат якості.

Можливо варто подумати і запропонувати плавний перехід до освоєння письма маленьким першокласником (шестирічками). Письмо, тим паче незнайомих знаків, має викликати позитивні емоції та закріплюватись позитивними почуттями. Це спонукає до кращого засвоєння іноземної мови. Чому не почати навчання пись-

ма з олівця (насадку можна використовувати ту ж саму, що і для звичайної ручки, яка є більш природною для руки маленької дитини), що цьому заважає? На наш погляд, тільки досить безглузда традиція (варто згадати, як за часів СРСР перевчали мільйони першокласників з лівої руки на праву). Олівець «потужно» використовують у шкільному навчанні в західних школах (нам пишуть і учні початкової школи, і учні старших класів, і навіть студенти).

Окремої уваги заслуговує учнівський зошит. Коли на чистому папері з'являються допоміжні лінії, це створює в очах дитини певні обмеження. Учню шестирічного віку досить складно вписувати різні елементи букв та цифр в маленькі простори допоміжних ліній. Тому дрібні допоміжні лінії зошитів є певним бар'єром в успішному навчанні писати (варто пригадати шкільну реформу 1984 року, де клітника в зошиті шестиліток дорівнювала одному сантиметру, але випускати окремі зошити, як з'ясувалось, для промисловості не вигідно і дітей почали вчити в звичайних зошитах), а може варто взагалі вводити лінії, поступово спираючись на природне бажання дітей малювати, і тим самим позбавивши їх багатьох шкільних дискомфортів. Педагогам важливо пам'ятати про адаптацію та особливості налаштування параметрів чутливості просторового руху і психомоторних механізмів руки та тіла дитини. Саме для цього у налаштуванні одним з етапів має стати письмо від руки. Письмо – це пролог до майбутнього освоєння багатства «мовного всесвіту».

Підготовка руки дитини до письма на сторінці зошита має узгоджуватись з дитячим природним просторовим баченням, а це – вільний, не обмежений, або умовно обмежений простір у сприйманні дитиною тих чи тих графічних об'єктів. При вивчені іноземної мови – це графічне відображення її буквенного складу. Просторове зображення друкованих літер стимулює зони мовлення дитини, позитивно «провокуючи» її апарат мовлення до дії. Але тільки за умови позитивної атмосфери уроку, яку створює вчитель. Спроба прописати в «повітрі» той чи той елемент букви позитивно відгукуються в бажаннях дитини слідувати за рухами руки вчителя. Особливими «союзниками» в цьому процесі можуть стати батьки дитини. Вони мають всіляко підтримати бажання дитини писати, опосередковано спробувавши разом з нею за допомогою власного тіла показати в просторі контури чи форму букв.

Дитина бачить світ цілісним, а ми їй з приходом до школи одразу пропонуємо розбити його на певні сегменти (різні предмети) та просторові обмеження (допоміжні лінії), які утворюють клітинки, рядки, похилі стоять гальмом і сковують рухову ініціативу, просторові уявлення, викликають внутрішній страх та скрутість, які і так поселяються в тілі дитини з початком письмових завдань за діючими стандартами). З першого погляду здається, що для успішного навчання письма достатньо ручки,

прописів, гарної парті. Але цього замало. Потрібний добрий розвиток пальців руки дитини, увага до фізичних навантажень м'язів тіла, динамічні перерви в роботі, такт, стриманість, усвідомлення тяжкості цього процесу, емоційна підтримка і віра в можливості вчителя та батьків. Необхідно підтримувати бажання та ініціативу дитини, повторювати власні письмові дії, це «провокує» активізацію мовних центрів в мозку і зайвий раз закріплює майбутні «мовні шляхи» між нейронами.

Варто уважно ставитись і до якості паперу зошитів, в яких пишуть учні. Аркуші зошита мають бути не занадто білими та глянцевими. Папір має легко «реагувати» на письмо пастою (відбиток від кульки має бути чітким та насищеним і гарно встовуватись у поверхневий шар паперу, не розмазуватись після письма та швидко висихати). Товщина допоміжних ліній в зошиті не має бути занадто насищеною або сильно блідою. Ці всі поради допоможуть зберегти очі учня від зайвого напруження.

Відомо, що рухова активність учня допомагає йому розвивати та удосконалювати своє тіло і «шліфувати» роботу різних відділів мозку, зокрема мовних зон. Між тим у сучасній початковій школі спостерігається тенденція до згортання рухової активності дитини. Особливо страждає велика моторика (це навички, які включають в себе виконання таких дій, як: перевертання, нахили, ходьба, повзання, біг, стрибки і тому подібні) дитини від обмеження рухів в школі, де треба певну частину часу знаходитись за партою у самій незручній позі для дітей – сидіти. Тому необхідно дотримуватись мінімальної рухової активності під час уроку, пам'ятаючи про те, що фізкультхвилинка позитивно впливає на активізацію нейронних систем головного мозку дитини і центрів мови зокрема.

У сучасній початковій школі не дотримуються суверих вимог щодо фізичних пауз під час уроку, вони, на жаль, є похідними, а їх виконання з боку вчителя є досить формальним, або просто показовим, хоча так не має бути. Економити на фізкультхвилинках – це все одно, що «заганяти» активність учня початкової школи у глухий кут стомленості. Джерелом для активності психофізіологічних систем (мислення, почуттів та уяви) учня початкової школи залишається його рухова активність. Про це важливо не забувати всім педагогам і активно підтримувати м'язовий тонус дитини, особливо зважаючи на ті обставини, що нині склались у початковій школі.

Отримавши додатковий урок фізичної культури, ми не отримали позитивних змін у стані здоров'я учнів. Не зафіксовано достатньої динаміки зростання тижневої рухової активності учнів початкової школи. Навпаки, спостерігається її згортання. На жаль, уроки фізичної культури не стали привабливими для учнів в достатній мірі. Всяка «балаканиця», або навіть «забалакування» живого руху (без належного практичного супро-

воду) на різних уроках про теоретичне здоров'я є малоefективним витраченням шкільного часу.

Досягнення від цього в учнів початкової школи мінімальні. Навпаки, учень початкової школи природно краще відкритий до реальної активної дії, а не до її теоретичного обговорення. Отже, будь-яка теоретична розмова, або словесний посил про користь фізичної культури має бути переведений у зрозумілий природний рух дитини, здатний себе реалізувати в її психомоторних механізмах. Рухова діяльність дитини здатна швидко зняти зайву стомленість і не допустити виникнення стану втоми, особливо коли необхідно вивчати зовсім нове, а воно недостатньо реалізується практично (вивчення іноземної мови потребує занурення в мовне середовище, але не завжди є змога це забезпечити).

Тільки через стан задоволення від руху та закріplення позитивних почуттів від виконання рухів, можливий крок до усвідомлення учнем додаткового резерву для зняття стану стомленості. Безперечно, що для учнів початкової школи сильний вплив має власний приклад фізичної рухової активності старших однолітків та дорослих. Вони відкриті до наслідування авторитетних для них людей.

Введення все нових і нових навчальних предметів перенавантажує і без того досить напружений режим роботи учня початкової школи. Варто твердо відмовитись від подібної практики, ставши на шлях інтеграції, створювати певну предметну цілісність, яка є властивою для учнів початкової школи. Вибір від п'яти до семи предметів для опанування в початковій школі є самим оптимальним (варто згадати про здатність людини запам'ятовувати від 5 +/- 2 об'єкти) та природовідповідним для дитини.

Стан психофізіологічних механізмів учня початкової школи суттєво залежить від самоприймання, що підтверджується різноманітними дослідженнями. «Фізичне Я» досить сильно залежить від фізичної привабливості дітей (особливо у дівчаток), в її оцінках з боку дорослих. Оцінки дорослих та однолітків суттєвим чином впливають на формування самооцінки дитини і, як наслідок, – на її самопочуття. Дорослі мають бути досить обережними в своїх оцінках дітей (акцент має ставитись на їхніх діях, вчинках, а не на особистісних характеристиках). Тому важливо підтримувати оптимальний позитивний фон при підбитті підсумків, щодо виконаної роботи чи окремого завдання, порівнюючи його результати з попередніми досягненнями конкретного учня (уникаючи порівнянь з іншими однокласниками чи однолітками). Учню початкової школи важливо усвідомлювати своє зростання та зміни в процесі навчання. Активна підготовка до формування самооцінювання допоможе дитині краще знайти себе, визначити свої сильні та слабкі сторони. Але це не може відбуватись без допомоги вчителя (через доброчесливе ставлення та неупередженість до дій кожної дитини).

Потрібно уникати оціночних суджень відносно особливостей тіла учнів. Необхідно таким чином розбудовувати навчальний простір дитини, щоб у ньому вона, насамперед, бачила свої сильні сторони та переваги, а свої недоліки могла зробити власними перевагами. Зрозуміло, що цей процес є тривалим, але віра в учня буде потужним фактором його позитивного налаштування до шкільного життя. Від скарг на учнів батькам потрібно перейти до підтримуючої позиції їхніх скритих можливостей або навіть натяків на такі можливості. Саме позитивне бачення учня буде спонукати розвиток його природних скритих можливостей. Гуманізм педагога, як основа сприймання особистості учня, є основною формулою успіху в розкритті його природних потенцій і створення умов для розвитку його здібностей. Ключиком до «прихованіх» потенціалів учня початкової школи є позитивне, підтримуюче, шанобливе ставлення до нього з боку вчителя. Кожна дитина здатна подолати будь-яку навчальну чи виховну задачу, але за умови, що педагог і батьки вірять в неї.

Суттєвим недоліком сучасної початкової освіти стала диспропорція між пізнавальним, фізичним, художньо-естетичним та особистісним розвитком учня. Модель початкової школи все більше виштовхує, так звані, неосновні предмети (працю, фізичну культуру, образотворче мистецтво, музику) з розкладу занять, відводячи їм другорядну роль. Між тим, це явно порушує взаємодію роботи мозку, уповільнюючи роботу правої півкулі головного мозку. Як результат, і про це йдеться в наших дослідженнях, відбувається значне відставання у розвитку правої і лівої півкуль головного мозку. Вивчення іноземної мови не може оминати вивчення географічних особливостей, історичного та культурного надбання країни та народу-носія цієї мови.

Практична діяльність, дослідницькі навички, пошукова активність стає все більш рідкісною та не досить важливою в процесі початкового навчання (особливо, коли останнім часом активно пропонують не реальні, а віртуальні експерименти, по суті їх штучні замінники). Комп'ютерне моделювання для учнів початкової школи без реальних досліджень, проведених власноруч, сповідає зародження дослідницьких здібностей, уповільнює становлення бажання до практичних досліджень оточуючого світу. Це стає однією з причин того, що критичність учня є досить обмеженою, і це не спонукає його до його творчого розвитку. Словесна «балаканина» та імітація експериментів повністю паралізує бажання дитини вчитись, сприйняття всього на віру паралізує її бажання перевіряти та здобувати знання самостійно, привчаючи до споживацьких стандартів (для чого шукати та створювати, коли легше користуватись готовим). Дисгармонія між запропонованими школою видами діяльності вступає у протиріччя з природними бажаннями дитини, викликаючи в останній вто-

му, перевтому та навчальні стреси і, як результат, проблеми зі здоров'ям.

До нині слабо враховуються темпераментні характеристики учнів у процесі навчання. Діяльність учня початкових класів до сих пір намагається розглядати через усереднену модель його навчальної дії. Тому досить часто не враховуються його індивідуальні психофізіологічні особливості, а створюється загальна модель учня. Саме це стає на заваді розкриття індивідуальних особливостей, можливостей та потенціалів учня початкової школи. Не стали виключенням у цьому процесі і підходи у навчанні читанню. По суті письмо та читання є заповітним ключиком до світу знань та осятнення культурного простору людства. Analogічно це є важливим і для вивчення іноземної мови. На клас в середньому 2/3 – це діти з виявом темпераментних характеристик холерика (робить людину нервовою й неврівноваженою) та сангвініка (робить людину активною й позитивною), 2 – 3 учня з виявом темпераментних характеристик флегматика (робить людину спокійною й повільною) та 1 учень – меланхолік (робить людину депресивною й пессимістичною). Але це не є тавром для її розвитку і не є її ущербністю. Темпераментна характеристика вказує на її особливості роботи, сприймання світу та визначає індивідуальні особливості її нервової системи.

Сучасні виклики прогресу вимагають від людства вміння рефлексувати, оцінюючи ту чи ту ситуацію. А зародженню рефлексії суттєво допомагає, і навіть її формує саме позиція вдумливого читача. Читаючи, ми маємо розуміти, що і для чого ми це читаємо. Бо останнім часом вчителі майбутніх першокласників на перших зборах для батьків, у травні кажуть батькам, що їх діти у вересні вже мають читати не менше 15 – 25 слів на хв.

Перевіряючи навички читання, до цього часу встановлюють кількість слів, які повинна прочитати дитина за одну хвилину (хоча відомо, що ця норма є досить індивідуальною, так як і почерк), вимагаючи від батьків прискорювати темп читання дитини, читаючи багато разів один і той же текст. Як результат, підвищуючи швидкість, ми втрачаемо вдумливого читача і розвиваємо «любов» до літератури, вилучаючи у дітей всяке бажання читати в майбутньому.

Зрозуміло, що обсяг статті не дозволяє розкрити всі параметри психофізіологічних можливостей учнів початкової школи, а лише окреслює деякі з основних протиріч. Але навіть їхнє попередження може суттєво покращити ситуацію навчання кожного учня. Знімати ці протиріччя – означає приводити у відповідність психофізіологічні можливості учнів початкової школи до їхнього здоров'я. Оновлена початкова школа має стати місцем не тільки набуття вміння вчитися, але і бути тим місцем, де учні зміцнюють свою здоров'я. Отже, на часі переходу до лікувальної дії педагогіки, яка здатна гармонізувати в цей непростий час душу і тіло дитини.