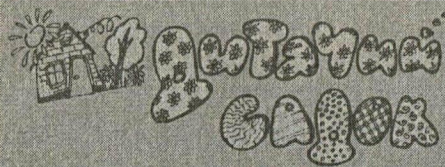


Олександр Кочерга

# Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи



**Всеукраїнський  
часопис для всіх, хто  
виховує дошкільнят**

**Виходить 4 рази на місяць  
загальним обсягом 128 сторінок**

35265

газ. «Дитячий садок»

96503

газ. «Дитячий садок.  
Фантазії вихователя»  
(4-й номер місяця)

06647

«Дитячий садок. Бібліотека»

91837

газ. «Дитячий садок» + «Дитячий садок.  
Бібліотека»

91490

газ. «Дитячий садок» + «Дитячий садок.  
Бібліотека» + газ. «Дитячий садок.  
Управління» + газ. «Дитячий садок.  
Мистецтво» + газ. «Психолог дошкільця»

91493

газ. «Дитячий садок» +  
газ. «Дитячий садок. Управління»

91492

газ. «Дитячий садок. Мистецтво»

95010

газ. «Управління освітою» +  
газ. «Дитячий садок. Управління»

23318

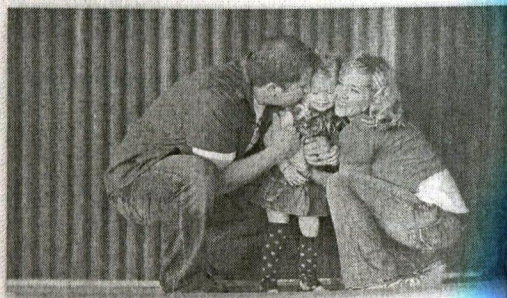
газ. «Початкова освіта» +  
газ. «Дитячий садок»

95530

журн. «Дошкільця» (кольоровий)



## ДИТИНА ЗАМОВЛЯЄ РОЗВИТОК



E-mail: [sadok@1veresnya.com.ua](mailto:sadok@1veresnya.com.ua), [sadok.1veresnya@gmail.com](mailto:sadok.1veresnya@gmail.com)

Бібліотека «Шкільного світу»  
Заснована у 2003 р.

ШКІЛЬНИЙ  
**СВІТ**  
ЕКСПЕРТ  
у галузі освіти

## Олександр Кочерга ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ШЕСТИРІЧНИХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ І АДАПТАЦІЯ ДО ШКОЛИ

Дитячий садок. Бібліотека

Київ  
«Шкільний світ»  
2010

УДК 373.3.015.3  
ББК 74.202.4  
К75

Редакційна рада:  
Т. Вороніна, І. Стеценко,  
М. Мосієнко — канд. філол. наук, Г. Кузьменко,  
О. Шагохіна

**Кочерга О. В.**

К75 Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи. — К. : Шк. світ, 2010. — 128 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).

ISBN 978-966-451-000-1.

ISBN 978-966-451-442-9.

У посібнику розглянуто фізіологічні та нейронні механізми психічних процесів, станів і поведінки, що впливають на шестирічного першокласника, на становлення його творчих здібностей. Це час, коли у дитини триває період сензитивності до багатьох видів діяльності. Шість років — період складних енергетичних перетворень тіла й душі. Період, коли енергопотенціал, психомоторні дії сприяють розвитку мислення, почуттів, явни і становленню їхнього взаємозв'язку, що допоможе дитині виробити критичність.

Для слухачів курсів (вихователів, учителів, медичних сестер ДНЗ, практичних психологів, соціальних педагогів) підвищення кваліфікації в системі післядипломної освіти і батьків.

УДК 373.3.015.3  
ББК 74.202.4

ISBN 978-966-451-000-1 (б-ка «Шк. світу»)

© Кочерга О. В., 2010

ISBN 978-966-451-442-9

© ТОВ «Видавництво «Шкільний світ»,  
дополіграфічна підготовка, 2010

## ЗМІСТ

Слово до читача.....	4
Вступ.....	6

### Розділ 1. Фізичні та психофізіологічні особливості тіла шестирічної дитини

Сходинки становлення психофізичних параметрів тіла.....	8
Шляхи збереження і підтримання здоров'я майбутнього учня....	10
Особливості гігієни органів дихання і мовлення.....	11
Особливості дії серцево-судинної системи.....	13
Особливості зору і слуху.....	15
Особливості опорно-рухової системи.....	18
Особливості обміну речовин та енергії.....	24
Особливості шлунково-кишкового тракту.....	25
Особливості шкіряного покриву.....	34
Особливості нервово-психічного розвитку.....	39

### Розділ 2. Психофізіологічні чинники шкільної адаптації

Природні особливості дитячої душі у період адаптації.....	44
Психологічна готовність до школи.....	67
Фізична готовність.....	68
Моральна готовність.....	70
Вольова готовність.....	72
Мотиваційна готовність.....	74
Інтелектуальна готовність.....	76
Початкова школа та адаптація.....	79

### Розділ 3. Психофізіологічні особливості дезадаптованості до школи у дітей

Портрет гіперактивної дитини.....	84
Портрет агресивної дитини.....	89
Портрет тривожної дитини.....	100
Портрет аутичної дитини.....	104

### Розділ 4. Психодіагностика майбутніх першокласників

Експрес-діагностика готовності дитини до навчання у школі.	
Принцип побудови методики.....	109
Організація тестування.....	111
Тести для перевірки.....	112

## СЛОВО ДО ЧИТАЧА

Шановні читачі, у попередніх книжках О. Кочерги (Психофізіологія раннього дитинства. — К.: Шкільний світ, 2006. — 120 с., Психофізіологія дітей 1—3 років. — К.: Шкільний світ, 2006. — 128 с., Психофізіологія дітей 4—5 років. — К.: Шкільний світ, 2007. — 128 с. та Психофізіологія дітей 6 року життя. — К.: Шкільний світ, 2007. — 128 с.) ми розглянули перші шість років життя дитини, які, на думку багатьох учених, є важливими для майбутнього становлення та успішної діяльності дитини як учня початкової, середньої та старшої школи.

Книжку, яку Ви зараз читаете, присвячено важливому етапу в житті кожної людини — початку шкільного навчання. Щось кардинально нове в житті кожного завжди є важким і непростим у своєму усвідомленні, осягненні, тим паче, в дії. Кожен крок на цьому непростому шляху шкільного навчання, всіяному несподіванками, приховує ті чи інші небезпеки, драми, успіхи, неймовірні злети людського духу. Тому важливо бути готовим до цього як дитині, так батькам і педагогам. Але однієї готовності тут мало, потрібно вміти передбачати та вправно долати труднощі, навчаючи дитину вірити у власні сили, підтримуючи в ній впевненість, надавати шанс повторити.

Початок навчання в шестирічному віці є непересічною подією в житті кожного дошкільника. Це час важливих змін, які є поворотними в житті кожної людини. Це період, у який закладаються майбутні контури успіху або невдачі реалізації своїх потенційних можливостей. Невдачі цього періоду є небезпечними і мають тривалий вплив на життя дитини. Хороший старт спонукає до більш вдалого фінішу на дистанції шкільного навчання.

Це період, коли «нерозумні приклади, без сумніву, діють сильніше за хороші правила» (Дж. Локк). Приклад дорослих може суттєво допомогти і підтримати дитину на початку її навчання. Дитина очікує від нас не простого співчуття, а розуміння, підтримки, пояснення, віри в її потенціальні можливості та приховані резерви. До школи сьогодні йде не молодший школяр, а все частіше дитина-дошкільник, яка часто не дограла, яка ще живе в світі казки, дивлячись на світ крізь рожеві окуляри. Вона не до кінця ще розуміє власну відповідальність за дії, які чинить. А останнім часом збільшується кількість дітей, що взагалі не мали повноцінного дитинства, з родин, які про них не піклуються і навіть ненавидять або є байдужими до їх існування. На жаль, у таке важко повірити у ХХІ ст., але це гірка правда сьогодення.

Сучасна дитина-дошкільник досить часто не відчуває достатньої уваги з боку рідних і близьких: мами, тата, бабусі, дідуся, братів і сестер. У дошкільному закладі часто «іконізація» організаційних моментів та різних занять закривають собою ПОСТАТЬ ДИТИНИ. Малюк стає похідною, додатком до розкладів та планів, настроїв педагога. Ми забуваємо про дитячі бажання і мрії, які організуємо на свій розсуд, їхнє середовище, мрії, сподівання. Нам здається, ми краще знаємо, що їм потрібно. А, може, ми помиляємося?

Можливо, варто дослухатися та придивлятися до їхніх бажань, зрозуміти їхні намагання, бо не завжди благі наміри приводять до «дитячого раю», завдяки всіх нас у пекло дитячих страждань, розчарувань, зневіри, спустошення, ненависті.

Що частіше ми думатимемо про це, то більше надії на краще розуміння наших ВИХОВАНЦІВ, то ближче ми наблизимося до гармонійних стосунків між нами — ДОРΟΣЛИМИ й ДІТЬМИ. Саме цього вони очікують від нас, а ми від них. Може, саме в цьому і великий сенс людського життя — зрозуміти іншого, прийнявши його таким, як він є, поставивши ці стосунки на п'єдестал ЛЮБОВІ. Бо тільки вона здатна окрилити, розкрити, підтримати; надати нам НАДІЮ та спонукати до ВІРИ в кожного.

Важко любити і давати надію дитині, в яку ми не віримо. Тому віра в дитину, у її сильні сторони — це єдиний шлях підтримки. А початок навчання в школі потребує від дорослих, які оточують дошкільника, саме віри в його потенційні можливості. Неталановитих дітей не існує, існують дорослі, які не вірять у дитину. Тому їй так важко без допомоги дорослих робити перші кроки в навчанні.

Завдання книжки — допомогти всім дорослим краще зрозуміти, осягнути буття дитини і допомогти їй у невпевнених і досить важких перших кроках шкільного навчання. Підтримуючи одну-єдину дитину, ми підтримуємо країну, робимо її привітнішою та зручнішою для життя. А отже, даємо надію тисячам, мільйонам дітей України повірити в себе і можливість розкрити свій талант. Вкладаючи свою любов, підтримку, віру в конкретну дитину, ми робимо свої власні зміни в житті кожного з нас. Тим самим ми покладаємо відповідальність за долю дитини на себе, відповідно, стаємо незалежними від обставин.

Підтримка конкретної дитини — це реальний шлях змін у країні. Тому дай, Боже, нам віри, надії, любові до дитини, а значить, і до майбутнього України.

## ВСТУП

*Ми настільки захопилися навчанням наших дітей, що забули, що сама суть освіти дитини — створення її щасливого життя. Адже найщасливіше життя — те, чого ми щиро бажаємо і своїм дітям, і собі.*

С. Харрісон

Перший крок до самостійного життя у людини — це вступ до початкової школи. Якщо раніше була сильна опіка і навіть бажання вести за руку, то перехід дитини до школи у дорослих асоціюється з набуттям дорослого статусу дитини. Буденна свідомість дорослих винятково пов'язує початок навчання дитини в школі з набуттям нею іншого статусу — учня, а отже, він, на їх думку, уже не має гратися, бавитися, вередувати...

Утім, життя дитини з переходом її до першого класу школи справді змінює її соціально-психологічний статус. Але вона ще залишається дитиною, а вже потім учнем (цей процес триває певний час, а не є одномоментним). Особливістю сьогодення є те, що початок навчання дитини все частіше припадає на шість років, але це період дошкільного віку, де провідною діяльністю є гра, а не учіння. Тому перший, а іноді і другий рік навчання дитини, проходить під «знаком дошкільника», а відтак відбувається народження молодшого школяра. Про це варто пам'ятати всім учасникам навчально-виховного процесу початкової школи. Саме логіці цього процесу перетворення дошкільника на молодшого школяра має бути підпорядкована вся робота із супроводу дитини в перші роки її навчання в початковій школі. Цей процес є досить непростим та енерговитратним як для тіла і психіки маленького учня, так і для педагогів та батьків. Особливо небезпечними є намагання форсувати період адаптації дитини до школи як із боку педагогів, так і з боку батьків. Швидкість у цьому процесі може завдати нищівного удару по фізичних і психічних системах дитини, особливо по її емоційно-почуттєвому благополуччю.

Останні тридцять років (з 80-х рр. XX ст. і перше десятиліття XXI ст.) більшість вихователів, учителів, науковців-педагогів забула або не брала до уваги ідею відомого психолога-«дошкільника» Олександра Володимировича Запорожця про ампліфікацію. Ампліфікація — це *всестороннє і повне* використання *потенційних* можливостей *психічного розвитку* особистості на кожній *віковій стадії* завдяки вдосконаленню змісту, форм і методів виховання (бо останні спроби педагогічної спільноти —

обґрунтувати необхідність штучної акселерації, тобто посилення темпу розвитку дитини і пришвидшення її переходу до наступного вікового ступеня розвитку, набули загрозливих форм). Усе частіше діти стають жертвами різноманітних сумнівних педагогічних технологій та інновацій заради інновацій. Ці «розвивальні системи» спрямовані на здобуття дитиною за будь-яку ціну сумнівного прогресу та, як пізніше з'ясується, непотрібних знань задія знань (тут є нагода нагадати притчу «Про маленького джмеля»: *«Маленький джмель важить два грами і один міліграм. Площа крила маленького джмеля становить нуль цілих і вісім десятих сантиметра. За всіма законами аеродинаміки маленький джмель не повинен літати, але як добре, що він не знає законів аеродинаміки»*).

Саме в цьому процесі інтенсивного розвитку згоряє енергія задатків і здібностей і, як результат — спустошення і перевтома, які жорстко випалюють мотивацію дитини до подальшого зростання. Необдумане перевантаження і форсування розвитку дитини кладе край її бажанню навчатися. От чому рішення про початок навчання дитини в початковій школі має бути обґрунтованим, бережним, виваженим, має спиратися на достовірні знання про фізичний, фізіологічний, психологічний стан дитини. Прийняти це рішення на око чи певний розсуд або за прикладом інших не можна. У цьому рішенні не допускається приблизності чи позиціонування на кшталт: «спробуймо, а вже потім побачимо, що буде» або «час усе покаже».

Варто пам'ятати, що невдалий початок або фальстарт у початку навчання дитини може стати для неї невиправною травмою, яка здатна призупинити або різко загальмувати розвиток дитини на місяці, роки і навіть десятиліття. Однієї забаганки дорослих на початку навчання може бути достатньо, аби відкинути здобутки дитини на роки назад. У свою чергу, це може супроводжуватися психосоматичними захворюваннями, енурезами, логоневрозами, нервовими тіками і неврозами. От чому дорослим необхідно наполегливо обстоювати право дітей на дитинство, збагачуючи зміст, урізноманітнюючи форми специфічно дитячих видів діяльності.

Без сумніву, ми розуміємо, що на сторінках цієї книжки немає всіх остаточних відповідей на поставлені запитання. Психологічна наука не на всі запитання, пов'язані з адаптацією дитини до школи, знайшла однозначні відповіді. Але ми віримо, що ця книжка допоможе краще осмислити проблему вступу дитини до початкової школи і допоможе запобігти поспішним рішенням та необдуманим крокам як педагогів, так і батьків. Час, проведений із книжкою, сподіваємося, стане для Вас, шановний читачу, корисним і цікавим.

## ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТІЛА ШЕСТИРІЧНОЇ ДИТИНИ

### СХОДИНКИ СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ТІЛА

Шість років — вік, який є завершальним і переломним (для траєкторії розвитку становлення тіла і наближення його параметрів до дорослої людини): майже всі органи тіла (за винятком статеві системи) до 7-ми років набувають властивої їм структури і надалі їх розвиток виражається лише в рості та удосконаленні відношення одне з одним. У нервовій тканині завершується утворення дендритів нервових клітин, завдяки чому поліпшуються процеси взаємозв'язків між різними відділами мозку.

Знижується властива попередньому вікові легка збудливість нервових центрів і посилюються гальмівні процеси. Краще починає діяти рухова ділянка кори — рухи дитини-шестирічки стають більш координованими, складними та різноманітними порівняно з рухами дитини раннього віку.

Шестирічна дитина здатна оволодіти такими складними засобами пересування, як ходіння на лижах, катання на ковзанах, фігурне катання та ін. Вона може виконувати такі дії, які вимагають точної координації рухів: тримати олівець і ручку при письмі та малюванні, зав'язувати вузлик тощо.

Рухливість шестирічного дошкільника не супроводжується ознаками втоми. Проте вихователям і батькам треба стежити за тим, щоб він не перевтомлювався. Справа в тому, що в дітей 6-7-ми років

спостерігається невідповідність у розвитку серця і кровоносних судин: судини розвиваються швидше за серце, тому воно зазнає більшого навантаження, ніж у попередніх і наступних вікових періодах.

У шестирічних дітей удосконалюється друга сигнальна система. Завдяки першим, поки що елементарним заняттям, спрямованим на оволодіння грамотою, у корі головного мозку починають формуватися фізіологічні механізми читання і письма. У 5-річної дитини починає складатися певний тип вищої нервової діяльності.

Удосконалюються основні нервові процеси (рухливість, урівноваженість, стійкість), проте зберігається невисока здатність до інтенсивної та тривалої діяльності — дитина швидко втомлюється (фізично та психічно), що передбачає необхідність чергування різних видів діяльності та інтенсивності її рухів.

Протягом шостого-сьомого років життя продовжується формування та окостеніння скелету; збільшується довжина рук та ніг, зростають їхні силові показники; формується постава.

Рухова активність шестирічної дитини висока, а порівняно з попереднім віком стає більш цілеспрямованою, відповідає індивідуальним можливостям дітей, їхньому досвіду, інтересам, особистісним домаганням. Обсяг рухової активності становить близько 13—17 тис. умовних кроків, інтенсивність — 40—70 рухів на хвилину, тривалість протягом дня — 4,5-5 год і більше (для порівняння обсяг рухової активності дітей молодшого дошкільного віку — 12—14 тис. умовних кроків, тривалість — 4 год 20 хв, інтенсивність — 48—54 рухи на хвилину).

Спостерігається статева диференціація у виборі рухів: хлопчики надають перевагу швидкісно-силовим вправам (стрибкам, метанню, бігові), а дівчатка — вправам, що вимагають координації рухів, чіткості виконання (вправам із рівноваги, стрибкам на скакалці, «класики»). Проте силові показники дітей обох статей можуть бути рівними. Дорослим потрібно враховувати вибір дітей, їх схильності до певних видів рухових дій.

У шестирічному віці встановлюється властива дорослій людині координація рухів різних м'язових груп. Діти починають розуміти залежність результату від якості виконання структурних елементів руху. Набуває значення аналіз результатів діяльності, порівняння, оцінка, використання пошукових ситуацій.

Завдяки розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості), окоміру в рухах з'являється легкість і узгодженість, набутий руховий досвід діти доцільно використовують у різних видах

діяльності. Відбувається усвідомлення власних можливостей для досягнення кращих результатів. Діти здатні виявляти старанність, наполегливість у подоланні труднощів.

Діти не лише усвідомлюють, а й самостійно дотримуються правил безпечної поведінки та здорового способу життя. Здатні зрозуміти зв'язок між станом власного здоров'я та способом життя, факторами природи, що впливають на нього, можуть самостійно визначити потребу провітрювання кімнати, прибирання, утримання тіла в чистоті. Можуть аналізувати причини змін у своєму здоров'ї.

Після шостого року життя рухи стають чіткими і впевненими, зростає динаміка кількісних і якісних показників: діти спроможні швидко адаптуватися до змінних умов, самостійно обирати доцільний спосіб виконання рухів, вищою стає загальна фізична працездатність та витривалість, з'являється стійке позитивне ставлення до сумісної рухової діяльності, виникають об'єднання за інтересами, тривалі ігри та спільні рухові дії, узгоджена взаємодія заради досягнення спільної мети.

Діти-дошкільники є вразливими до різних захворювань, от чому ми наводимо інформацію про **ранговий розподіл захворювань у дошкільників**

Рангове місце	Вікова група, років
	1—6
I	Хвороби органів дихання
II	Інфекційні хвороби
III	Алергічні захворювання
IV	Хвороби органів травлення
V	Травми і отруєння

Усвідомлення рангового розподілу захворювань у віковій групі дошкільників має допомогти педагогам і батькам проводити завчасно профілактичні заходи, попереджаючи їх виникнення.

### ШЛЯХИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО УЧНЯ

Для оздоровлення майбутнього учня-шестирічки, за рік перед вступом до школи, треба обов'язково показати його не лише дільничному педіатру, а й лікарям вузьких спеціальностей. Огляд дитини перед

вступом до школи лікарями-фахівцями допоможе виявити різні, на перший погляд приховані, відхилення в стані здоров'я. Підвишену нервовість дитини виявить невропатолог, порушення у вимові слів, заїкання (мовна вада, що виявляється у мимовільному повторенні окремих звуків, складів або в затримці їх вимовляння) — логопед.

Дуже важливо виправити дефекти мовлення до школи, оскільки далі вони негативно позначаються на контактах учня з учителем і однокласниками, можуть призвести до замкнутості дитини, заважатимуть їй добре вчитися, особливо з української мови. Виправленням мовлення займаються логопедичні кабінети дитячих садків і поліклінік.

Особливу увагу треба звернути на стан носоглотки. Якщо буде виявлено будь-яку патологію, є ще час для ретельного лікування.

Початкові форми відхилень у розвитку опорно-рухового апарату можуть бути виявлені лікарем-ортопедом. Цим займаються кабінети лікувальної фізкультури. Сприятливо на опорно-руховий апарат впливають танці і плавання.

Якщо під час перевірки слуху з'ясується, що він знижений, потрібно до початку навчального року полікувати вуха. При неповному відновленні слуху слід попередити про це вчителя, щоб він звернув увагу на особливості цієї дитини.

Важливо перевірити зір. Якщо з'ясується, що дитині потрібні окуляри, придбати їх слід заздалегідь, щоб вона до початку навчання встигла до них звикнути.

Необхідно відвідати і стоматолога. Хворі зуби — серйозний осередок інфекції, і якщо вони є, треба їх полікувати.

Отже, поговоримо про це докладніше. Так буде легко не тільки систематизувати спостереження за станом здоров'я дитини, а й визначити черговість профілактичних заходів. Саме це стане запорукою хорошого настрою дитини та її батьків і допоможе вихователю та вчителю краще організувати адаптацію дитини до школи.

### ОСОБЛИВОСТІ ГІГІЄНИ ОРГАНІВ ДИХАННЯ І МОВЛЕННЯ

У дітей шести років слизові оболонки верхніх дихальних шляхів і голосові зв'язки дуже ніжні, вразливі, мають величезну кількість кровоносних судин. Тому в цьому віці, так само як і в молодшому

## Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи

дошкільному, діти часто страждають від нежитю, запалення гортані, бронхів, легенів. Євстахієва (слухова) труба, що зв'язує порожнину носа і глотки, залишається короткою і широкою, тому інфекція з носа, хворих зубів легко проникає в глотку і навіть у порожнину середнього вуха, викликаючи *отит* (запалення слизової оболонки вуха).

Значну роль у профілактиці захворювань органів дихання і мови відіграє правильне дихання — через ніс. При носовому диханні повітря, перш ніж потрапити до гортані, бронхів і легенів, проходить через вузькі, звивисті носові шляхи, де очищається від пилу, мікробів і шкідливих домішок, зігрівається і зволожується. Цього не відбувається при диханні через рот. Крім того, при *диханні через рот порушується природний ритм дихання* (вдих удвічі коротший за видих), його глибина, що може призвести до *головного болю, стомлюваності* й навіть *затримки розумового розвитку*. Кількість вдохів за хвилину у 5-6-тирічних дітей становить 25. Якщо дитина постійно дихає через рот, її необхідно показати лікареві для з'ясування причин неправильного дихання і подальшого лікування. Щоб запобігти захворюванням органів дихання, необхідно навчити дітей уникати різких коливань температур повітря і їжі (після гарячого не пити холодного, не кричати на вулиці, не стояти на протязі, не перебувати в сирих, холодних, запиленних приміщеннях...). Щоб не перенапружувалися голосові зв'язки, потрібно навчити дітей розмовляти спокійно, не кричати, співати без напруги. Діти шостого року життя цілком здатні запам'ятати і виконувати ці правила.

Для зміцнення м'язів гортані й голосових зв'язок рекомендується запропонувати дітям прості й доступні вправи: *тукати мильні бульбашки, видихати повітря через соломинку у склянку з водою, здувати фантики зі столу — «Хто далі?»*, можна використовувати *губну гармошку*. Якщо в дитини є проблеми з бронхами або легенями, рекомендується *гра на блок-флейті*. Чудовою *вправою є сміх*. А тому, *шановні батьки, вихователі, візьміть за правило щодня читати дітям гумористичні розповіді: до речі, це не лише смішно, а й дуже корисно!* Ефективність перелічених вправ полягає в тому, що відбувається затримка дихання і кров наповнюється вуглекислим газом, який необхідний організму не менше, ніж кисень; діафрагма (м'яз, що ділить грудну і черевну порожнини) активно працює і масажує внутрішні органи, до яких у результаті цієї роботи припливає велика кількість крові. Посилений кровообіг забезпечує органи живильними речовинами і забирає продукти розпаду, що вельми корисно для здоров'я.

Чудовий ефект має спів. Під час співу не лише зміцнюються м'язи гортані й голосові зв'язки, а й розвивається фонемний слух, який відіграє важливу роль для правильного вимовлення звуків, особливо при вивченні іноземної мови — дитина говорить те, що чує. Тому, якщо ви хочете, щоб дитина успішно вивчила іноземну мову, запишіть її до хорошої студії. Займаючись у хорі, майбутній школяр не лише навчиться співати, а й набуде навичок спілкування з однолітками, що пригодиться у школі. Якщо звернутися до історії, можна побачити, що всі співаки живуть дуже довго і зберігають бадьорість духу і твердість розуму до глибокої старості.

## ОСОБЛИВОСТІ ДІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Серцево-судинна система функціонує в тісному взаємозв'язку із системою органів дихання: змінюється частота дихання — змінюється робота серця; порушується робота серця — змінюється частота дихання. Функції серцево-судинної системи полягають у транспортуванні кисню й поживних речовин до кліток організму і зворотному транспортуванні вуглекислого газу та продуктів розпаду до органів виділення. Кров бере участь у підтримці постійної температури тіла і виробленні імунітету. А серце працює, як насос, забезпечуючи постійну циркуляцію крові. У дітей шести років серце й судини ростуть пропорційно зростанню скелета і м'язів і за звичайних умов легко справляються з навантаженнями. Під час хвороби, стресу робота серця порушується, йому важко справлятися зі своєю функцією, тож може виникнути збій у роботі серцево-судинної системи. Продовжується формування магістральних і вінцевих артерій та диференціювання тканин серця.

Щоб цього не сталося, **серце необхідно тренувати**. Це легко зробити, тренуючи скелетні м'язи за допомогою активних рухів: м'яз, виконуючи роботу, потребує більшої кількості поживних речовин і кисню, серце працює інтенсивніше для посилення циркуляції крові, **серцевий м'яз розвивається і тренується**. Чудово підходять для цього будь-які циклічні рухи: біг, швидка ходьба, плавання, катання на велосипеді. Але не можна перевтомлювати серця, тому **навантаження має суворо дозуватися**. Розмір навантаження визначається станом організму.

У період зростання серце менш стійке до впливу шкідливих чинників і насамперед — інфекцій. Ускладнення на серці можуть



виникнути після перенесеного грипу, вірусної інфекції, але найбільш небезпечні **стафілококи** (рід хвороботворних бактерій кулястої форми, які викликають ангіну, запалення легенів, шкіри тощо).

Цей збудник викликає **ангіну і скарлатину**, а при несприятливому перебігу хвороби легко проникає в кров, розноситься по організму, осідаючи в суглобах і серці; стафілокок вражає сполучну тканину суглобів і клапанний апарат серця. У результаті є грізним недитяче захворювання — **ревматизм** (недаремно в народі кажуть, що ревматизм «ліже суглоби і кусає серце»). Дуже важливо берегти серце дитини після хвороби, бо **температура ослабляє серцевий м'яз**. Взагалі шадного режиму фізичних навантажень потрібно дотримуватися після будь-якої хвороби.

Необхідно пам'ятати, що передумови таких «дорослих» хвороб серцево-судинної системи, як **інфаркт, інсульт, закладаються в ранньому дитинстві, причому нерідко — батьками**. От як це відбувається, — під час **стресу** (переляк, переживання, хвилювання) в організмі виробляється адреналін, який додає м'язам великої сили. (Цей механізм генетично обумовлений еволюцією. Первісна людина випробовувала стрес під час полювання, організму необхідні були додаткові можливості, щоб зловити звіра або втекти від нього.) При фізичному навантаженні весь вироблений адреналін згоряє, надаючи м'язам додаткової сили. Але якщо хвилювання є, а фізичного навантаження немає, то адреналін у вигляді адреналінових пляшок осідає на стінках кровоносних судин, зменшуючи їх просвіт і еластичність.

Який можна зробити висновок? Якщо дитина хвилюється, не треба її заспокоювати, садити на стілець, а необхідно запропонувати будь-яку фізичну роботу: добігти до дерева і подивитися на його листя, нарвати газет для пап'є-маше, збігати до скриньки за поштою, просто пострибати.

Говорячи про здоров'я серця і судин, не можна не зупинитися на дієті. Для оптимальної роботи серцевої системи необхідні вітаміни, особливо А, С, групи В і білки. Жири у великій кількості згубно впливають на серце і судини, оскільки надлишки жирних кислот відкладаються на стінках судин, уповільнюючи кровообіг.

Кращим засобом оздоровлення судин є процедури загартування — контрастне повітря і водні, а також розтирання.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗОРУ І СЛУХУ

**Слуховий аналізатор** відіграє вагомий роль у житті дитини. Слух впливає не лише на сприйняття навколишнього світу, а й на загальне здоров'я дитини. Коли дитина слухає музику, відбувається **вібрація барабанної перетинки, яка викликає вібрацію внутрішніх органів, активізує їх роботу**. Дуже корисне **малювання під музику**, у процесі якого розвиваються різні сенсорні системи (рухова, зорова, слухова).

Для того щоб зберегти слух дитини, необхідно **оберігати вуха від переохолодження, лікувати навіть незначний нежить**, оскільки інфекція може легко проникнути з носоглотки в порожнину середнього вуха і викликати отит (запалення середнього вуха). Слід **оберігати слуховий апарат від сильного або тривалого подразника**. Особливу небезпеку для дітей мають **наушники**: дуже сильна вібрація барабанної перетинки призводить до її розтягування, втрати еластичності й далі до **зниження слуху**. Крім того, у навушниках дитина **не орієнтується** у звуках навколишнього світу, може не почути шуму машини, що під'їжджає, або інші звуки, які сигналізують про небезпеку. Ще слід пам'ятати про те, що **при шумі продуктивність фізичної праці знижується на 30 %, а розумової — на 60 %!** Візит до лікаря — це теж підготовка до школи.

Для розвитку слухового аналізатора можна запропонувати дітям **послухати шум за вікном і уявити дії, супроводжуючи ці шуми**: йде дощ, діти бігають по сухому листю, працює газонокосарка тощо. Не можна забувати про користь звуків природи. Зараз продається величезна кількість записів із шумом морських хвиль, звуками лісу, голосами птахів тощо. Надто **корисні й цікаві дітям такі ігри**: «Вартовий» — запропонувати дитині заплющити очі і вгадати, хто пройшов мимо (мама, бабуся, сестричка і т. ін.); «Вгадай по звуку» — за ширмою проводити різні дії, а дитина вгадує, як виходять ці звуки або придумує свої асоціації (наприклад, можна штрихувати олівцем, м'яти кальку або фольгу, переливати воду, пересипати крупу; якщо м'яти фольгу, звук нагадує смаження яєчні, якщо натиснути на мішечок із крохмалем, схоже, що хтось іде по хрусткому снігу). Такі ігри не лише тренують слуховий аналізатор, а й розвивають фантазію. Головне — почати, а продовження гри прийде саме. За будь-яких скарг на біль у вухах слід обов'язково показати дитину лікарю, а для профілактики — щороку відвідувати з дитиною отоларинголога.

**Зір.** Ніякий інший аналізатор не дає такої повної інформації про навколишній світ, як зоровий. Інакше і патології зору трапляються частіше, ніж патології інших аналізаторів. Найстрашніше в тому, що порушення зору рідко бувають вродженими, нерідко їх набувають протягом життя, тобто цих порушень цілком можна було б уникнути... при розумній організації діяльності дитини.

Наше око влаштоване так, щоб дивитися вдалину, ковзаючи з предмета на предмет. А вся робота дітей, особливо перед школою, побудована на статичній нарузі м'язів очей, у результаті вони перенапружуються, кристалик витягується, очне яблуко деформується, і виникає порушення зору. У дітей шести років порушення не такі помітні, а у школі, при систематичному навчанні, вони виявляються досить швидко.

**Найпоширеніше порушення зору в дітей — короткозорість, або міопія** (розлад зору, за якого людина добре бачить близькі предмети й невиразно, розпливчасто — віддалені). Найчастіше вона розвивається в результаті посиленої напруги зору під час розгляду картинок, малювання, вишивання та інших занять, пов'язаних із розглядом дрібних предметів, деталей. При перенапруженні порушується циркуляція крові в очних яблуках, а отже, і їх живлення. Щоб уникнути напруги зору, слід суворо стежити за освітленістю робочого місця дитини: світло має падати зліва і ззаду (у шульт — справа), щоб рука не загороджувала роботу; дуже серйозно ставитися до вибору книг для дітей, особливо коли дитина вже сама читає. Текст книги має бути великим, чітким, папір простим, а не крейдяним, оскільки на такому папері текст відсвічує, що погіршує сприйняття і сприяє порушенню зору.

Якщо дитина вчиться читати, краще писати текст в альбомі великими буквами; якщо навчається музики, то перші ноти теж необхідно переписувати від руки у спеціальний альбом. Це, звісно, забере трохи вашого часу, але збереже зір вашій дитині. **Не читання псує зір, а дрібний і нечіткий шрифт!** Потрібно вчити дітей і вчитися самим зберігати очі у м'якому, розслабленому і рухомому стані. Для профілактики порушень зору його робота не має перевищувати 15 хв, відстань від робочої поверхні до ока має дорівнювати відстані від ліктя до кінчиків пальців. Стежити за позою сидіння дітей повинні дорослі — у дітей дуже слабкий самоконтроль.

Особлива увага у профілактиці порушень зору — телевізор і комп'ютер. Перегляд телевізора і роботу на комп'ютері необхідно перери-

вати через 15—20 хв (рекламні паузи), дотримувати відстань від очей до екрана (не менш подвійної діагоналі екрана монітора і не менше 1 м від екрана телевізора).

Доцільною вправою для очей є моргання. При морганні слізна рідина рівномірно розповсюджується по поверхні очного яблука, а слюза не тільки зволожує рогівку, а й дезинфікує око, захищаючи його від мікробів і різних нечистот, що є в повітрі. Моргання дає миттєві періоди відпочинку нервам сітківки, які постійно працюють, і за допомогою цього стимулює їх, оскільки відпочинок зміцнює нерви. Моргання сприяє розслабленню напружених м'язів, допомагаючи очам краще сфокусуватися і покращуючи їх співвісність (профілактика косоокоості).

На виникнення короткозорості певним чином також впливає загальний стан здоров'я дитини, режим харчування, спосіб життя (мала рухова активність дитини, нечасте перебування на свіжому повітрі). При організації режиму після зорового навантаження потрібно обов'язково передбачити розслаблювальні вправи, наприклад, подивитися на крони дерев за вікном, хмари, знайти лінію горизонту.

У раціоні дитини завжди мають бути морква, чорниця, суниця, яйця, вершкове масло, печінка, морська риба, абрикоси, тобто продукти, що містять вітаміни групи А і В. Око, як будь-який інший орган, потребує свіжого повітря і живлення, при гіподинамії порушується циркуляція крові, а відтак і живлення ока. При кисневому голодуванні очі швидше стомлюються, слабіють і недостатньо блищать. Дітям небезпечно перебувати у накуреному приміщенні, оскільки тютюновий дим роз'їдає ніжну слизову оболонку очей.

Дітям, схильним до короткозорості, слід обмежувати зорові навантаження, більше приділяти уваги їх фізичному розвитку, загартовуванню, прогулянкам та іграм на свіжому повітрі. Розпізнати короткозорість досить легко. Дитина близько підносить предмети до очей, швидко стомлюється, стає не уважною, примружується, починає горбитися. Крім того, у дитини можуть з'явитися скарги на біль в очах, головний біль, на те, що предмети перед очима розпливаються, двояться. При появі одного або кількох симптомів консультація в офтальмолога — обов'язкова!

Такі порушення зору, як далекозорість і косоокоість, розвиваються найчастіше в ранньому дитинстві, а до семи років при грамотному лікуванні, як правило, зникають.

## ОСОБЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ

**Постава** — звична поза при стоянні, сидінні, ходьбі. Правильна постава формується під час зростання організму водночас із розвитком рухів. Постава додає тілу краси і струнності, забезпечує нормальну роботу всього організму загалом. **Неправильна постава справляє несприятливий вплив на роботу внутрішніх органів:** утруднює роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів; зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, у результаті може бути поганий апетит, млявість, головний біль, швидка стомлюваність.

**Ознаки правильної постави:**

- помірні вигини хребта;
- лопатки паралельні й симетричні;
- плечі розгорнуті;
- ноги прямі з нормальним зведенням стоп.

**Види неправильної постави:**

— **сутулість** — слабо розвинені м'язи спини, плечі зведені наперед, грудна клітка сплюснена, голова і шия нахилені вперед, живіт випнутий. Провокують сутулість поганий зір, незручний одяг, неправильно дібрані меблі.

— **сколіоз** — викривлення хребта в бічній проекції (набутий) або зсув одного з хребців щодо центральної осі (вроджений). Супроводжується асиметричним положенням лопаток, плечей, кісток тазу. Набувається сколіоз при носінні важких предметів в одній руці, при неправильному сидінні, незручній позі під час сну.

— **плоскостопість** — сплюснення стопи. Виникає при ослабленні м'язів і зв'язок, що підтримують зведення стопи. При нормальній формі стопи нога спирається на зовнішній край, а внутрішнє зведення служить ресорою, забезпечує пружність ходи, хороший кровообіг. Плоскостопість може бути природженою, але частіше набувається упродовж життя:

- у результаті рахіту;
- при слабкому фізичному розвитку;
- при надмірній вазі;
- при ранньому ходінні;
- при носінні м'якого взуття без підборів;
- при травмах м'язів, зв'язок.

Порушення постави частіше трапляється у дітей з погано розвинутою мускулатурою. Для того щоб уникнути небажаних змін кістково-

м'язової системи, необхідно пам'ятати, що запорукою правильної постави є хороший фізичний розвиток. «Вимагати від дітей старечої чинності й нерухомості — це все одно, що тримати маятник рукою і чекати, щоб годинник нормально ходив», — ці слова Ш. А. Амонашвілі точно відображають значення рухової активності для дитячого організму. **Батькам потрібно пам'ятати, що тільки в русі розвивається м'язова система, зміцнюються кістки, формується правильна постава. М'язова робота пов'язана з нервовою системою, сприяє її розвитку.** Недаремно від рухів діти дістають стільки радості.

**Профілактика порушень постави:**

- жорстке ліжко;
- добір меблів для певного зросту;
- зручний одяг;
- достатнє перебування на свіжому повітрі;
- ходіння босоніж по піску, траві, гальці;
- взуття за розміром, на еластичній підшві, на невеликому підборі, з фіксованою п'ятою;
- повноцінне харчування.

Порушення постави у дітей шести років зустрічаються рідко, за винятком природжених патологій, але слабкі м'язи, безграмотна організація діяльності дітей провокують порушення постави в майбутньому. Незначні порушення, що з'явилися в дитинстві, можуть призвести до утворення стійких деформацій кісткової системи.

Останніми роками спостерігається тенденція до зниження рухової активності дітей дошкільного віку. Вони тривалий час сидять біля телевізора або за комп'ютером, надають перевагу надактивним заняттям із малювання, ліплення. **Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, викликає зміни обміну речовин.** Усі види руху — одна з найважливіших потреб дитячого організму, яку батьки часто прагнуть виключити. **Рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.**

Активна м'язова робота знижує нервову напругу, послаблює вплив негативних емоцій. Недостатня ж м'язова активність уповільнює психічний розвиток дитини. Недарма 2,5 тис. років тому в давній Елладі викарбували на скелі вислів: «Хочеш бути сильним — бігай, хочеш бути красивим — бігай, хочеш бути розумним — бігай».

Після п'яти років дитина здібна до систематичних занять не лише фізкультурою, а й спортом (ковзани, лижі тощо). Для збереження правильної постави і зміцнення м'язового корсета особливо ефективні плавання і танці. Діти легко переносять і значні фізичні навантаження в ходьбі, бігу, іграх та ін. Не можна забувати і про **ранкову гімнастику — найефективніший спосіб розігнати нічну дрімоту і млявість, підготувати організм до денного неспання**. А для цього треба лише 10 хв! Краще, якщо до комплексу ранкової гімнастики входять різні види ходіння (на пальчиках, п'ятах, із високим підняттям колін, напівприсяди), вправи у положенні лежачи («Літачок», «Рибка», «Жучки», «Кошик») і вправи на прогинання спини («Кішечка», «Тигр» та ін.). Навіть коли дитина нездорова, розумно виконувати з нею полегшену ранкову гімнастику, обмеживши кількість вправ, частоту їх повторення, виключивши найскладніші вправи на час хвороби. **Щоб малюк сам почав робити вправи з фізкультури, йому має бути цікаво**. Для цього рекомендується вносити до ігор елементи змагання, боротьбу за призові місця. Можна використовувати улюблені дітьми ігрові вправи. Дошкільники люблять повиснути на дверях, дереві, охоче кружляють на витягнутих руках, гойдаються на гойдалці, прагнуть побалансувати на вузькій дошці, пострибати через скакалку, залізти на дерево. Ці моменти не можна залишати поза увагою. Бажано облаштувати і домашній стадіон. В отворі дверей можна прикріпити перекладину, а на неї підвішувати гімнастичні кільця, боксерську грушу та інші снаряди. Як снаряди можна використовувати і звичайні меблі. Наприклад, багато вправ можна виконати за допомогою звичайного стільця. Два стільці можуть послугувати для дитини паралельними брусами, а якщо на їх сидіння покласти палицю, то діти зможуть підтягатися лежачи.

У шість років діти легко освоюють такі захопливі ігри, як *бадмінтон* і *теніс*. Вони розвивають м'язи рук і ніг, окомір, координацію рухів, важливо лише освоїти правильну позу, уміння легко пересуватися на ігровому майданчику, правильно тримати ракетку, жонглювати воланчиком або м'ячиком.

Не можна не зупинитися і на таких поширених спортивних снарядах, як скакалка і м'яч, які добре розвивають силу м'язів, координацію рухів, доступні і легкі в освоєнні. З цими предметами легко організувати ігри-змагання.

Дитину потрібно навчити перекладати і перекидати м'яч з однієї руки в другу, підкидати його на різну висоту, ловити м'яч спочатку

двома, а потім однією рукою. Ускладнюючи цю вправу, можна запропонувати ловити м'яч після виконання додаткових рухів (бавовни, повороту, присідання). Ігри з маленьким м'ячем зміцнюють кисть і пальці, особливо ефективно вправляють у зіставленні великого пальця іншим, це дуже важливо для підготовки кисті до письма. У шість років кисть продовжує процес окостеніння, що свідчить про недостатню готовність дитини до шкільного навчання. Окрім цього, для підготовки руки до письма можна порекомендувати плетіння зі шнурків, тасьми, викладання мозаїки, штрихування, малювання по трафаретах, ліплення, обрив паперу по контуру тощо.

Рука, кисть і пальці шестирічної дитини мають ще тривалий час вправлятися для того, щоб учитися писати букви і знаки. Але рука досить швидко втомлюється і потребує дозованої роботи. **Письмовий спазм**, що часто виникає від надмірного напруження руки шестирічної дитини при виконанні письмових завдань, може блокувати цілі ділянки мозку. Тому будь-які бездумні навантаження руки шестирічної дитини є **вкрай небезпечними для психічного і фізичного здоров'я**. Письмовим приладям для цього віку дитини має бути олівець середньої м'якості (діаметр олівця не має перевищувати 6-7 мм, а поверхня має мати грані й не бути круглою), а не кулькова ручка. Кожен зайвий міліметр товщини олівця призводить до швидкого настання втоми.

Діти дуже люблять *походи з батьками за місто, до лісу*, навіть до сусіднього сквера. Не обов'язково їхати або йти далеко. Прогулянка може починатися поряд із будинком, але щоразу треба йти до чогось нового, щоб дітям було цікаво і похід надовго запам'ятався їм. Дитина шести років може пройти за день 8—10 км. Важливо стежити за тим, щоб вона не перевтомлювалася. **Ознаками перевтоми є млявість, загальне нездужання, головний біль, збліднення шкірних покривів**. Щоб уникнути перевтоми, через кожні півгодини слід робити перерви, щоб дитина могла пострибати, побігати, попустувати.

У походи дітей слід привчати ходити правильно — розмашистим пружинистим кроком із вільними рухами рук. Якщо на шляху зустрінеться неглибока канава, можна дозволити перестрибнути через неї, а якщо впале дерево, — не тільки перестрибнути, а й пройтися по ньому. Корисно виробляти у дітей навик метання, для цього можна організувати метання шишок, паличок, камінчиків у ціль. Ці дії розвивають окомір, спритність, вправність.

Хороші вправи з лазінням на дерева і схили. Вони виховують рішучість. На привалі доцільно привертати дітей до надання посильної

допомоги (набрати хмизу, накрити «стіл», зібрати сміття тощо). Легкі подрапини і синяки, які можуть отримати діти, — не біда, зате вони вчать спритності, відваги, починають відчувати упевненість у своїх силах. Батькам не зашкодить про всяк випадок прихопити із собою йод, бинт, пластир і обов'язково передбачити, щоб на зворотному шляху залишився запас пиття, оскільки діти погано переносять спрагу.

При організації рухової активності важливо пам'ятати, що навантаження має бути суворо дозованим, оскільки надмірне навантаження може призвести до небажаних результатів, наприклад перевантаження серцево-судинної системи.

*Дівчаткам-шестирічкам* не можна дозволяти піднімати важких предметів, стрибати з висоти, особливо носити маленьких дітей. Такі навантаження можуть спричинити зсув органів малого тазу, що надалі сприяє розвитку гінекологічної або акушерської патології. *Хлопчикам* слід уникати вправ із початковим положенням «п'яти разом — носки нарізно» і тісних плавок або брюк, оскільки це призводить до затискування мошонки і порушення її кровообігу, що, зрештою, може спровокувати безпліддя.

Рух — це чинник здоров'я. **Гіподинамія** — хвороба, викликана порушенням функцій організму (порушення опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності. У дітей, які страждають гіподинамією, частіше реєструються травми (на 30—40 %), у 3—5 разів зростає захворюваність на гострі респіраторні вірусні інфекції. Інтенсивність фізичного розвитку дітей, їхнього здоров'я залежить від рухової активності.

У скелеті дітей старшого дошкільного віку переважає хрящова тканина, кістки легко деформуються, тому необхідно зміцнювати м'язи: сильний м'яз стимулює зростання кістки. Особливо важливо зміцнювати м'язи хребта і грудної клітки (м'язовий корсет), оскільки стан хребетного стовпа впливає на роботу всього організму. **Порушення функцій хребта** викликає фарингіт, туберкульоз, ларингіт, запалення нирок, сечового міхура та інших органів. Цю залежність виявив ще Гіппократ у V ст. до н. е.

Запорука правильної постави — хороший фізичний розвиток; тільки у русі розвивається м'язова система, зміцнюються кістки, формується правильна постава. Слід пам'ятати, що **фізичне навантаження має суворо дозуватися**, оскільки надлишок рухової активності легко призводить до розвитку патології як скелета, так і всього організму. Перш ніж записати дитину до секції, необхідно по-

радитися з лікарем. Для здоров'я найбільш корисні такі види спорту, як плавання, ковзани, танці. Специфіка фізичного виховання дошкільників-шестирічок має полягати у потребі чіткого дозування інтенсивності і тривалості рухової діяльності дітей: вона має бути різноманітною, короткотривалою, з чергуванням вправ високого, середнього та низького ступенів інтенсивності.

Недостатній розвиток м'язів, нефізіологічні пози призводять до змін форми хребта, порушень постави, що може негативно позначитися на функції внутрішніх органів. Рухи тіла людини виникають і контролюються за допомогою зусиль, спричинених м'язами. До групи м'язів належать усі м'язи, які викликають конкретні рухи в конкретному суглобі. Рух у суглобах забезпечується скороченням м'язів або силою тяжкості.

### Рух у суглобах

З'єднання кісток	Рухи
Плечовий пояс	Піднімання, опускання, відведення, приведення, обертання вгору, обертання вниз, рух уперед і назад
Плечовий суглоб	Згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання навколо осі, колові рухи
Ліктьовий суглоб	Згинання, розгинання, пронація, супінація
Промінево-зап'ястковий суглоб	Пронація, супінація, згинання, розгинання, відведення, приведення
Хребетний стовп	Згинання, розгинання, обертання, нахили вбік
Попереково-крижовий суглоб	Нахили тазу вперед, назад
Кульшовий суглоб	Згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання навколо осі, колові рухи
Колінний суглоб	Згинання, розгинання
Гомілково-ступневий суглоб	Згинання стопи, розгинання стопи, відведення, приведення, вивертання назовні, вивертання всередину, колові рухи

Усі вправи, спрямовані на рух у суглобах дітей шестирічного віку, є важливими для подальшого їх розвитку і підготовки до шкільного навчання. Тому варто приділяти належну увагу для занять фізичною культурою і не замінювати їх іншими видами занять. Обмеження занять фізичною культурою дітей дошкільного і молодшого шкільного віку є злочином стосовно їх зростаючого організму і розвитку психічної сфери зокрема. Гальмуючи та обмежуючи природний розвиток тіла, можна втратити і «душу» дитини.

**Вплив рухової активності на інтелектуальний розвиток дітей взагалі і шести років зокрема є важливою закономірністю, якою не можна нехтувати.** «Недоліки виховання бувають різні. Так, наприклад рання і надмірна напруга розумових здібностей перешкоджає належному фізичному розвитку організму і складає початок душевної і тілесної його слабкості в майбутньому, а отже, може спровокувати захворювання. **Ще шкідливіше діє непомірна суворість і несправедливість у поводженні з дітьми, невпинні докори і пониження їх самолюбності і взагалі всіх радісних проявів їхніх почуттів.** Саме тоді рано розвивається у дітей і постійний душевний хворобливий стан, що перешкоджає нормальному на них впливу всіх вражень зовнішнього світу». Ці слова сказав професор кафедри психіатрії Петербурзької медико-хірургічної академії І. М. Балінський ще у 1859 році! Актуальними вони є і зараз.

**Виявлено безпосередній зв'язок між рухливістю й інтелектом.** Руховий режим дитини визначає його продуктивність і працездатність. Рух — органічна потреба дитини, тому дітей не можна карати нерухомістю. Рухи сприяють пізнанню того, що оточує, отже, що менше дитина рухається, то більше вірогідність нервово-психічних розладів. **Рухова активність — основа життя.** Вона є генетично обумовленою біологічною потребою, необхідною для нормального розвитку і життєдіяльності. Ця потреба має бути задоволена, як будь-яка інша (наприклад, у їжі, повітрі, сні, воді, відпочинку).

Якщо в дорослих порушення, викликані гіподинамією, обернені, тобто їх можна ліквідувати за допомогою тренування, то в організмі, що зростає, ефект ушкодження гіподинамії не компенсується. При недостатній руховій активності пригнічуються біохімічні процеси і найперше в клітинах головного мозку. **«Уся нескінченна різноманітність зовнішніх проявів мозкової діяльності зводиться остаточно до одного лише явища — м'язового руху»** (М. Сеченов).

## ОСОБЛИВОСТІ ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ

Тканини й органи дитини містять більше води, ніж тканини й органи дорослих. Із віком уміст води зменшується. У новонародженої дитини вода становить 75,5 % від маси тіла, у дорослих людей — 60—65 %. Втрата води у новонароджених — 8 % від маси тіла. На вміст води в тканинах організму впливає їжа і наявність у ній жиру. Жирова тканина утримує 22 % води. Рідини організму діляться

на внутрішньоклітинні й позаклітинні. Кожні 20 хв між кров'ю та рідиною тканин організму відбувається обмін води, який дорівнює масі тіла. Об'єм плазми, що циркулює, змінюється щохвилини, поступово він зменшується. Якщо з віком уміст позаклітинної рідини зменшується, то внутрішньоклітинної — збільшується. Водний обмін у дітей інтенсивніший, ніж у дорослих. Молекули води в дорослому організмі перебувають 15 днів, у дітей — 3—5. У дітей велика проникність мембран, а фіксація рідини в клітині й міжклітинних структурах слабка.

Склад солей, їх концентрацію визначає осмотичний тиск рідини. Важливу роль у цих процесах відіграють катіони (позитивно заряджений іон) —  $\text{Na}^+$ ,  $\text{K}^+$ ,  $\text{Ca}^+$ ,  $\text{Mg}^+$  та аніони (негативно заряджений іон, який під час електролізу рухається до анода і розряджається на його поверхні): хлор, карбонат, ортофосфат, сульфат. Рівновагу між ним зумовлює рН 7,4. Характерним є значний уміст натрію в позаклітинній рідині. Його рівень зберігається протягом життя. **Внутрішньоклітинний вміст натрію в дітей вищий, ніж у дорослих. Натрій регулює судинний тонус, потенціє активність адреналіну, зумовлює роботу натрієво-калієвого насоса. Затримка натрію характерна для гіпертонічної хвороби, інфаркту.**

Уміст калію більший усередині клітини. Усі електрофізіологічні енергетичні процеси відбуваються за участю калію. Він стимулює утворення ацетилхоліну — медіатора синапсів, який є каталізатором аденозинтрифосфорної кислоти і входить до складу креатинфосфату — енергетичного матеріалу для клітин організму. **Нестача калію спричинює слабкість серцевого м'яза. Збільшення вмісту калію призводить до внутрішньошлункової блокади, тремтіння шлуночків серця. Відносна потреба дітей у калії вища, ніж у дорослих. Нестача калію гальмує анаболічні (утворення органічних речовин складових частин клітин і тканин) процеси.**

## ОСОБЛИВОСТІ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ

Харчування дітей визначається рівнем розвитку системи травлення. Будова слизової оболонки тонкої кишки не відрізняється від такої самої у дорослих. До семи років органи травлення функціонують практично як у дорослого. Залишається недосконалою бар'єрна функція печінки і висока проникність слизової оболонки шлунка і кишківника для отрут, а також низька активність бактерій товстого

кишківника. Тому висуваються особливі вимоги до харчового раціону дітей шестирічного віку. У багатьох родинах за харчуванням дітей цього віку починають стежити не так ретельно, унаслідок чого можуть виникнути порушення апетиту. Цьому сприяє можливість перехопити пиріжок або бутерброд у проміжках між споживанням їжі. Знижують апетит солодкі фруктові соки і напої, які дають дітям замість води.

Для поліпшення апетиту **рекомендується давати сирі овочеві салати з олією**, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику (ритмічні скорочення стінок стравоходу, шлунка й кишківника в людей і тварин, за допомогою яких переміщується вміст шлунково-кишкового тракту) кишківника; варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж поліпшує апетит.

Рекомендується проводити стимулювальну терапію: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою. Їжа завжди буде охоче з'їдена, якщо дитина сама брала участь у її приготуванні. У весняно-літній сезон дитині необхідно давати нарізану зелень (1 чайну ложку) щодня. Дуже корисні дітям і такі незаслужено забуті овочі, як ріпа, горох, боби, гарбуз, редиска та ягоди: смородина, суниця, чорниця, малина, обліпиха, плоди шипшини. Вони містять необхідні вітаміни і мікроелементи в оптимальній кількості. Слід привчити дитину обов'язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами. Подібне зараження небезпечне тим, що в дітей знижується опірність організму іншим хворобам, вони часто застуджуються і довго хворіють; потрапляючи у кров, отрути глистів можуть викликати алергічні реакції або вразити нервову систему (дитина стає млявою або гіперактивною, збудливою, іноді страждає інтелект).

Важливо не лише те, що дитина їсть, а й як вона їсть, обстановка під час їжі. Недаремно в будь-якого народу так багато прислів'їв і приказок про їжу: «Хліб на стіл — і стіл престол, хліб зі столу — і стіл дошка», «Хто довго жує, той довго живе» тощо. Дуже важливий емоційний комфорт під час їди, а пригадайте, як часто виховання дитини відбувається під час обіду або вечері.

#### **Правила здорового харчування за столом**

1. За столом не можна проводити виховних і змагальних заходів!
2. Навчити дитину ретельно жувати. Під час жування їжа подрібнюється, а це знижує навантаження на шлунок: при жуванні

виробляється слина, яка розщеплює вуглеводи. Навіть сік або молоко потрібно пропонувати дітям за столом і не квапити їх.

3. Поїти дитину за 20 хв до їжі, щоб забезпечити організм водою, яка входить до складу слини і шлункового соку.

4. Прагнути до того, щоб у раціоні дитини переважала натуральна їжа, вирощена на тій території, де живе дитина. Уникати консервантів, фарбників, стабілізаторів.

5. Уникати переїдання, підвищеної калорійності їжі.

#### **Чому дитина погано їсть**

1. Недолік ферментів в організмі.
2. Несмачно (їжа прісна, позбавлена смаку, одноманітна).
3. Має захворювання шлунково-кишкового тракту.
4. Негативні умовні рефлексії (психологічний комплекс):

- виховують за столом;
- примушують їсти силою;
- пригноблюють, пригнічують;
- страхи (боязнь нового, незвіданого).

#### **Що впливає на формування здорового апетиту**

1. Стимулювальна терапія (прогулянки, ігри з водою, рухомі ігри).
2. Естетика оформлення їжі (смаковий аналізатор пов'язаний із зоровим — пригадайте, як змінюються смакові відчуття у темряві).
3. На смакові відчуття впливає музика, змінюючи їх як у позитивну, так і в негативну сторону.
4. На апетит впливає стан шкіри: під час холоду, спеки, при тісному одязі і взутті, при захворюваннях шкіри апетит знижується.
5. Збільшує апетит використання природних стимуляторів: зелені, малосольних огірків, буряка, кислого пиття, що сприяє утворенню шлункового соку.

Для нормального розвитку не можна примушувати дитину їсти їжу, яка видається їй несмачною, оскільки організм має правильний інстинкт щодо того, що йому шкідливо. Дитині потрібно допомагати розвивати смак простої і здорової їжі, поживної і апетитної, але вільної від даремних добавок. Якщо дитина не може осилити всієї порції, краще покласти на тарілку менше їжі, щоб дитина з'їла все, — можливо, вона навіть попросить добавки. Велика порція лякає дитину.

Не можна використовувати їжу як засіб примусу або покарання. Це може викликати стійку огиду до їжі.

Постійне вживання жувальної гумки спочатку тонізує, а потім виснажує смаковий аналізатор, викликає патологію порожнини рота, спотворює природну міміку. **Робота органів травлення перебуває під контролем нервової системи**, тому будь-які хвилювання, стреси легко викликають зміни в шлунково-кишковому тракті (блювота, пронос, відмова від їжі тощо).

На шостому році життя починається такий важливий етап у розвитку дитини, як зміна молочних зубів на постійні. **Зміна зубів — це фізіологічний сигнал про готовність дитини до шкільного навчання, один з етапів біологічної зрілості організму.** Постійні зуби — це свідчення того, що шлунково-кишковий тракт готовий до роботи в режимі дорослої людини.

Серед індикаторів попередження захворювань може бути інформація про стан розвитку зубів дитини. Особливо варто звернути увагу на кількість постійних зубів для шестиліток, які йдуть до школи. Дослідження свідчать, що в таких дітей має бути від 1-го до 6-ти постійних зубів для їх успішної адаптації до шкільних умов і витривалості в навчальній діяльності.

Динаміка розвитку постійних зубів у дитини допоможе краще зрозуміти логіку її фізичного розвитку і визначить готовність до навчальних навантажень.

Схема оцінки темпів індивідуального зростання і розвитку дітей 6-ти років

Хронологічний вік, років	Стать	Кількість постійних зубів		
		уповільнений розвиток	відповідає віку	пришвидшений розвиток
6	X	0	1—5	Понад 5
	Д	0	1—6	6
6 1/2	X	0—2	3—8	8
	Д	0—2	3—9	9

Наведена антропометрична інформація має стати орієнтиром для розуміння гармонійного фізичного розвитку. Відхилення від цих параметрів можна брати до уваги під час тих чи інших навчальних навантажень для дитини. До речі, варто нагадати дорослим, що **саме кількість постійних зубів у дитини шестирічного віку**

є об'єктивним показником її готовності до школи, а не сумарна кількість знань, на яку часто-густо звертають увагу і вважають показником готовності дитини до школи. Мабуть, тому всі «інтелектуальні досягнення» дитини так швидко нівелюються і за два-чотири тижні вона стає звичайною дитиною, як і всі. Тому треба враховувати при вступі до школи, наскільки фізіологічно дозрів організм дитини. Саме від цього залежатимуть успіхи чи невдачі її майбутнього шкільного життя. Пам'ятаймо про це і не намагаймося штучно пришвидшити події, бо розмінною монетою цього випередження стане здоров'я дитини.

Зуби потребують особливого підходу — це регулярне чищення і полоскання. І якщо дитину не навчили чистити зуби в ранньому віці, то зробити це у шість років ще не пізно. **У зубів є друзі і вороги серед продуктів.**

**Друзі** — це сирі овочі і тверді фрукти, при їх жуванні очищається емаль, зміцнюються ясна, поліпшується кровообіг зубів, правильно формується кісткова основа щелеп. **Вороги** — солодощі й борошняні вироби, їх крихти — відмінне живильне середовище для мікробів, що руйнують зубну емаль. Тому після солодощів, десерту потрібно обов'язково полоскати рот. Сприяє руйнуванню емалі вживання гарячої їжі одразу після холодної або навпаки: від різниці температури емаль тріскається. Ворогом зубів є також горіхи у твердій шкаралупі, яка механічно травмує емаль.

**Значення основних поживних речовин у психофізіологічному розвитку дитини.** Для повноцінного харчування дітям необхідні органічні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни — і неорганічні: мінеральні солі і вода.

**Білки.** Білки є основним будівельним матеріалом організму, входять до складу гормонів, ферментів, транспортують кисень (гемоглобін — складова частина червоних кров'яних тілець, яка забарвлює кров і постачає до тканин організму кисень), входять до складу антитіл, тобто беруть участь в утворенні імунітету. Нестача білка в їжі порушує життєдіяльність організму (можлива затримка зростання, розвитку), є причиною недокрів'я (хворобливий стан, який характеризується зменшенням у крові з різних причин кількості червоних кров'яних тілець і гемоглобіну), зниження опірності організму до інфекційних захворювань. **Добова потреба дітей шести років у білку — 3,5 г на кілограм ваги.** Білковий набір кожної людини ви-



нятково унікальний і специфічний, тоді як різноманіття білків забезпечують 20 амінокислот, 8 із них вважаються незамінними, тобто мають надходити з їжею (м'ясо, молоко і молочні продукти, яйця), 12 амінокислот можуть синтезуватися в організмі.

**Жири.** Жири входять до складу клітинної мембрани (оболонки), при нестачі жирів в організмі клітина стає уразливою для отрут, а корисні речовини виходять з клітини, тобто порушується внутрішній вміст клітини. Жири є джерелом енергії в організмі: при розщеплюванні 1 г жирів утворюється 9,1 кілокалорії тепла. Жири розчиняють вітаміни і відіграють роль теплової і механічної ізоляції, тобто захищають організм та окремі органи.

Діти шести років мають отримувати з їжею 3,5 г жиру на 1 кг ваги тіла, причому близько 70 % має припадати на жири тваринного походження (вершкове масло) і приблизно 30 % — на рослинні жири (соняшникова олія). Надлишок жирів шкідливий для організму, оскільки відкладається жирова тканина під шкірою і біля внутрішніх органів (серце, нирки).

**Вуглеводи.** Є основним джерелом енергії і сприяють утилізації організмом білків і жирів. **Потреба організму шестирічних дітей у вуглеводах — 14 г на 1 кг ваги.** У дітей повніше і швидше засвоюються вуглеводи і простежується стійкість до надлишку цукру у крові.

**Вода.** Є будівельним матеріалом, каталізує (сприяє активнішому проявленню, швидкому розвитку, здійсненню чого-небудь) усі обмінні процеси, бере участь у регуляції температури тіла. У шестирічних дітей вода становить 70 % від ваги тіла, у дорослих — 50—60 %. Високий вміст води в організмі дітей пов'язаний з великою інтенсивністю обмінних реакцій, зі швидким зростанням і розвитком, посиленням потовиділенням і втратою води через нирки. Тому **важливо дотримувати питного режиму.**

**Мінеральні речовини** — необхідний компонент живлення. Мікроелементи (хімічні елементи, що містяться у рослинних і тваринних організмах у малих дозах) є тонкими регуляторами обмінних процесів. З'єднуючись із білками, вони є матеріалом для утворення ферментів, гормонів, вітамінів. Недолік мінеральних речовин викликає порушення обмінних реакцій дитячого організму, його зростання і розвитку. Мікроелементи містяться в натуральних продуктах, особливо їх багато в овочах, фруктах, листовій зелені, м'ясі, молочних продуктах.

**Вітаміни** — органічні речовини, необхідні для регуляції обміну речовин і нормального перебігу процесів життєдіяльності. Нині

відомо близько 80 вітамінів, які беруть участь в обмінних процесах, клітинному диханні, кровотворенні, впливають на стан шкірного покриву і слизової оболонки, на проникність кровоносних судин, гостроту зору, підсилюють опірність організму інфекціям, регулюють засвоєння організмом мінеральних солей.

За змістом вітамінів в організмі виділяють три стани:

— **гіповітаміноз** — нестача вітамінів в організмі, яка легко відновлюється при введенні до раціону дитини продуктів, багатих на вітаміни;

— **авітаміноз** — повна відсутність вітамінів в організмі, що викликає такі серйозні захворювання, як цинга (захворювання людини, спричинене недостатньою кількістю в їжі вітамінів, що виражається в загальній кволості, кровоточивості та набрякlostі ясен тощо), берібері (захворювання, що виникає в результаті неправильного обміну речовин в організмі або нестачі тіаміну (вітаміну В<sub>1</sub>), куряча сліпота, але при збагаченні раціону вітамінами цей стан швидко минає;

— **гіпервітаміноз** — надлишок вітамінів в організмі. Це найнесприятливіший стан організму, оскільки вивести вітаміни значно важче, ніж ввести.

Батькам потрібно бути дуже обережними при використанні вітамінів, особливо штучної природи (вітамінні драже). Розрізняють вітаміни **жиророзчинні** (А, Д, Е, К) і **водорозчинні** (С, групи В, РР). Особливо небезпечний гіпервітаміноз жиророзчинних вітамінів. Тому вітамінну терапію слід застосовувати тільки під спостереженням лікаря і в жодному разі не допускати передозування.

**Організм здатний синтезувати тільки вітамін Д (у шкірі, під дією сонячних променів) і вітамін К (у товстому кишківнику). Решта вітамінів має надходити з їжею.**

**Вітамін А** міститься лише в продуктах тваринного походження: печінці, риб'ячому жирі, молоці й молочних продуктах, яйці. У рослинних продуктах: моркві, гарбузі, мандаринах, томатах є каротин (провітамін вітаміну А), який може перетворюватися на вітамін А і засвоюватися організмом тільки у поєднанні з жирними кислотами (сметана, вершкове масло або олія).

Біологічна дія вітаміну А в організмі полягає в такому:

1. Підтримка нормального стану сітківки ока (колірний зір).
2. Підтримка і регуляція стану шкіри та її похідних (нігтів, волосся, слизової оболонки).
3. Регуляція деяких видів обміну речовин.

При Е-вітамінній недостатності, яка зустрічається рідко, можуть виникнути порушення зору, анемія (недокрів'я).

**Вітамін Д** міститься в печінці тріски, вершковому маслі й жовтку курячого яйця, також може синтезуватися у шкірі фотохімічним шляхом — під впливом ультрафіолетового випромінювання. Біологічна дія вітаміну Д пов'язана з підтримкою рівня кальцію і фосфору в організмі, мінералізацією кісткової тканини. При недоліку вітаміну Д в організмі розвивається рахіт, у дітей старшого дошкільного віку таке захворювання трапляється рідко, тільки в тому разі, якщо дитина абсолютно не буває на сонці. Вітамін Д найтоксичніший зі всіх жиророзчинних вітамінів. При його гіпервітамінозі змінюється функція печінки і нирок, посилюється всмоктування кальцію в кишківнику, що викликає судоми, остеопороз; втрачається апетит, порушується сон, може бути блювота, мучити сильна спрага, збільшується печінка і селезінка, може спостерігатися сильне збудження або депресія.

**Вітаміни групи В** ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$  та ін.) поширені у природі. У великій кількості вони містяться у дріжджах, горосі, печінці, м'ясі, горіхах, яйці, житній і пшеничній муці грубого помолу. До 30% вітамінів групи В руйнується при тепловій обробці. Потреба у вітамінах групи В різко зростає при фізичному навантаженні, зниженні температури навколишнього природного середовища, захворюваннях шлунково-кишкового тракту і печінки. Біологічна дія — **вітамін  $B_1$**  контролює процеси енергоутворення і біосинтез речовин живої клітини. Нестача вітаміну  $B_1$  характеризується підвищеною дратівливістю, поганим сном, неухважністю, забудькуватістю, але у старших дошкільників зустрічається рідко. Іноді  $B_1$ -гіповітаміноз характеризується болем у животі, схильністю до блювоти, секреторними розладами. До ранніх симптомів недостатності вітаміну  $B_1$  належить зміна язика, він стає сухим, темно-червоного кольору із слабковираженими сосочками. Також можуть простежуватися зміни у нервовій системі: діти стають вередливими, плаксивими, швидко стомлюються.

**Вітамін  $B_2$**  пов'язаний з обміном білків, жирів, вуглеводів, нуклеїнових кислот і вітамінів, захищає сітківку ока від надлишку ультрафіолетових променів, впливає на гостроту зору, бере участь у забезпеченні імунітету і знешкодженні (детоксикації) канцерогенних речовин. Установлено вплив вітаміну  $B_2$  на процеси зростання і регенерації. Нестача вітаміну  $B_2$  виявляється у зміні губ: вони бліднуть, з'являються яскраво-червона облямівка на лінії зімкнення губ і поперечні тріщини на губах (хейлоз — дистрофія покровів у ділянці

червоної облямівки губ, яка виражена гіперемією, лущенням і утворенням тріщин), у народі цей прояв називають «заїда». Може розвинутися стоматит (запалення слизової оболонки рота). Також спостерігається порушення зору і кон'юнктивіт (запалення слизової оболонки ока).

**Вітамін  $B_{12}$**  бере участь у синтезі амінокислот, активізує роботу печінки. Нестача вітаміну  $B_{12}$  у дітей зустрічається рідко, причина найчастіше полягає в кишковому дисбактеріозі. Виявляється гіповітаміноз  $B_{12}$  в анемії, блідості шкіри, збільшенні селезінки. При гіпервітамінозі (надлишку) вітамінів групи В розвивається схильність до алергічних реакцій, погіршуються функції печінки, може спостерігатися запаморочення.

**Вітамін РР** (нікотинова кислота) міститься в печінці, м'ясі, злаках, зеленому горошку, дріжджах. Крім того, можливий синтез вітаміну РР бактерійною флорою кишківника людини. Біологічна дія вітаміну РР: бере участь в окислювально-відновних процесах як активатор, регулює моторну та евакуаторну функцію всього шлунково-кишкового тракту, підвищує активність підшлункової залози, підсилює антиоксидантну функцію печінки. При нестачі вітаміну РР спостерігається шорстка шкіра (пелагра) і діарея (пронос). Пелагра супроводжується порушеннями функцій нервової системи: у дітей спостерігається депресія, астения, порушення тактильної і больової чутливості, може бути ослаблення пам'яті й зору і навіть галюцинації.

**Вітамін С**, або аскорбінова кислота, у значній кількості міститься в продуктах рослинного походження: плоди шипшини, капуста, лимони, апельсини, зелена цибуля, чорна смородина, суніця, журавлина, зелені яблука. В організмі не синтезується і руйнується при тепловій обробці та зберіганні. Єдиний продукт, у якому вітамін С не руйнується, а може навіть накопичуватися, — квашена капуста, тому вона обов'язково має бути в раціоні дітей навесні. Біологічна дія вітаміну С: регулює окислювально-відновні процеси і вуглеводний обмін, бере участь у процесах згортання крові, регенерації (відновленні) тканин і утворенні гормонів, нормалізує проникність капілярів. Гіповітаміноз вітаміну С виявляється у явній і прихованій формах. Прихований С-гіповітаміноз (нестача) характеризується скаргами на млявість, швидко фізичну і розумову стомлюваність, може бути зниження опірності організму інфекціям. При явному гіповітамінозі спостерігається ламкість капілярів, поява синяків при незначних ударах, кровоточивість ясен при чищенні зубів, підвищена захворюваність. При гіпервітамінозі (надлишку) вітаміну С, який виникає у результаті тривалого засто-

сування вітаміну, спостерігається безсоння, неспокій, відчуття жару і зниження опірності організму інфекціям. **Спостереження показали, що найефективніші ті вітаміни, які організм отримує з їжею, а не штучно синтезовані.** Вітаміни, що містяться у продуктах харчування, швидко руйнуються під дією високої температури, при зберіганні і взаємодії з металом, тому овочеві та фруктові салати потрібно готувати одразу перед уживанням, їх не можна довго зберігати.

Однією з найважливіших умов успішного фізичного і розумового розвитку дітей шестирічного віку, високої працездатності й витривалості, хорошій опірності до різних видів патології є щоденне повне задоволення потреби дитячого організму в основних живильних речовинах, оптимальний вміст і збалансованість їх у харчовому раціоні, облік підвищених енергетичних витрат дітей у зв'язку з прискоренням темпу фізичного і психічного розвитку.

Добовий об'єм їжі дітей шести років сягає 1800—2000 мл. Супу дитина може з'їсти 250 мл, стільки ж каші або пюре на сніданок або вечерю, до 80 г збільшується порція м'яса або риби і до 100 г — гарніру. Важливо звернути увагу на об'єм страв, що подаються. **Якщо раціон буде недостатнім за калорійністю і вмістом основних харчових інгредієнтів, але порції малі за об'ємом, у дитини не буде відчуття насичення.** Великий об'єм низькокалорійних страв призводить до розтягування шлунка, що знижує його тонус, несприятливо впливає на секреторну діяльність і зрештою може стати причиною захворювання шлунка. Додаткова норма хліба в цьому віці 150—170 г, хліб має бути і чорний, і білий. Різноманітним у цьому віці повинне бути меню, до якого включають піджарку, відбивні котлети, допускається копчена риба, шинка, заливне м'ясо.

**Слід враховувати, що всі рекомендовані нормативи є орієнтовними. А індивідуальна потреба дітей навіть одного і того самого віку в їжі може значно розрізнятися залежно від темпів зростання, статі дитини, її індивідуальної конституції.**

## ОСОБЛИВОСТІ ШКІРЯНОГО ПОКРИВУ

Стан шкіри часто-густо залежить від стану нервової системи і роботи внутрішніх органів. *Функції шкіри* у дітей старшого дошкільного віку такі самі, як у молодших дітей та дорослих.

1. *Захисна* — шкіра не лише покриває організм, а й виробляє лізоцим, особливий фермент, який згубно діє на мікроби; під дією лізоциму (антибіотична речовина білкової природи, що міститься

у виділеннях людини, ряду тварин та в деяких рослинах) на чистій шкірі гине до 80 % мікробів. Роль гігієни!

2. *Виділення* — у шкірі є сальні й потові залози, що виводять з організму зайву воду з розчиненими в ній шлаками і токсинами. Наприклад, токсини грипу виводяться лише через потові залози.

3. *Регуляція температури тіла* — судини, розташовані в товщі шкіри, звужуються під дією низької температури, кров приливає до внутрішніх органів, вони починають посилено працювати, температура тіла залишається постійною. При високій температурі повітря судини розширюються і зайве тепло виходить з організму, температура тіла залишається незмінною. До п'яти років терморегульовальна функція удосконалюється, а до семи — стає майже як у дорослого.

4. *Орган дотику* — у шкірі є нервові закінчення, завдяки яким можна обстежувати предмети на дотик, хоча до семи років діти легко можуть визначити якість предмета на око.

5. *Місце утворення вітаміну Д*, який регулює засвоєння організмом фосфору і кальцію, один із небагатьох вітамінів, здатних синтезуватися в організмі.

6. *Дено крові.*

Діти шести років стають самостійнішими, активно ознайомлюються з предметами навколишнього світу, спілкуються з тваринами. При цьому забруднюються руки, пил залишається на обличчі, тілі. А шкіра в дітей цього віку ще тонка, ніжна, вельми вразлива, тому потребує ретельного і систематичного догляду. Діти цього віку цілком здатні самостійно піклуватися про чистоту шкіри, дотримувати гігієнічних правил. **Батькам доцільно ознайомити дітей із предметами особистої гігієни, навчити, якими предметами можна ділитися з іншими, а якими — ні.** Предметами інтимної гігієни є зубна щітка, гребінець, мочалка, рушник, капці, шкарпетки, носова хустинка, панамка, косинки і шапки, у дівчаток — косметика. Щоб діти дотримувалися цього правила, батьки самі повинні виконувати ці настанови.

У цьому віці бажано щодня митися під душем, голову достатньо мити раз на тиждень. Важливо привчити малюка часто і ретельно мити руки, краще з дитячим милом. Мити руки потрібно не лише перед їжею або після туалету, а й у міру забруднення. До речі, перед туалетом миття рук, мабуть, чи не найважливіше. Після закінчення будь-якої трудової діяльності потрібно обов'язково ретельно мити руки з милом, а якщо вони дуже брудні, то й щіткою. Обов'язковим є миття рук після прогулянки, особливо якщо дитина їхала у транспорті. Суху

шкіру рук можна змащувати дитячим кремом або спеціальним кремом для рук. Особливого догляду потребують ноги. Шкіра ніг має бути сухою і чистою. Гігієнічну процедуру миття ніг добре поєднувати з процедурою загартування.

Волосся і нігті теж потребують ретельного догляду. Нігті необхідно обрізати у міру відростання, задирки слід змазувати йодом. Через брудні, недоглянуті нігті можна самозаразитися яйцями гостриків або аскарид. Волосся слід мити спеціальним шампунем або мильною піною не частіше ніж раз на 7 днів, якщо мити часто — змиватиметься шкірне сало і сальні залози почнуть активізовувати свою діяльність, що призводить до підвищеної жирності волосся. Якщо волосся надто сухе — рекомендується втирати у шкіру голови реп'яхову олію. Дівчаткам краще уникати тугих зачісок і металевих шпильок, оскільки вони порушують волоссяні цибулини, розхитують їх, що спричиняє випадіння волосся. **Кращий зміцнювальний засіб для волосся — масаж голови або розчісування волосся гребінцем з натурального матеріалу, але не металу.**

Шкіра — дзеркало внутрішніх органів. Якщо в дитини погана шкіра: суха, лущиться, землистого відтінку, потрібне повне обстеження у педіатра. Найчастіше провокують поганий стан шкіри хвороби шлунково-кишкового тракту. Погане волосся і нігті також свідчать про неблагополуччя в організмі.

*Причини поганого стану шкіри і її похідних:*

- пригнічений стан нервової системи;
- погане кровопостачання голови (тугі комірці, тісні футболки, сорочки);
- погане живлення (незбалансований раціон).

**Впливає на шкіру і стан внутрішніх органів. Тому для оздоровлення організму дитини ефективно застосовувати процедури загартування.**

**Загартування** — система оздоровчих заходів, спрямована на підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників і удосконалення резервних можливостей організму. У результаті загартування дитина стає менш сприйнятливою не лише до різких змін температури, а й до застудних захворювань та інших інфекційних хвороб. Загартовані діти мають хороше здоров'я, добрий апетит, вони спокійні, урівноважені, бадьорі, життєрадісні, працездатні.

У 1899 р. лікар І. Р. Тарханов говорив про загартування як ефективний засіб зміцнення здоров'я. Скандинавські країни традиційно

займають лідируючі позиції у світі за показниками здоров'я, бо в цих країнах більшість сімей культивують здоровий спосіб життя.

У козаків загартування було популярним. Нині часто зустрічаються крайнощі:

1. Організація пасивного захисту від застуди.
2. «Радикальні» заходи — їх прихильники пропонують використовувати для загартування дітей потужні чинники холоду.

Ці крайнощі небезпечні. Пасивний захист, кутання дитини призводить до того, що організм не тренує свої резервних можливостей і незначне переохолодження може викликати серйозне захворювання. «Радикальні» заходи небезпечні тим, що в дітей шостого року життя недостатньо сформовані процеси терморегуляції, надсильні навантаження викликають перебудову у стані всіх фізіологічних систем, найуразливіші — нервова система і нирки. Ефективним є грамотно організоване, з дотриманням принципів загартування.

**Чинники загартування: повітря, вода, сонце. Вони впливають на рецептори шкіри, звідки імпульси надходять у нервову систему.** Одночасно тренується судинний апарат шкіри. Просвіти кровоносних судин під дією холоду звужуються, і кров припливає до внутрішніх органів, які починають активно працювати.

У здорової загартованої дитини в організмі існує температурний баланс, що виявляється у збереженні температури тіла на постійному рівні при будь-яких діях зовнішнього природного середовища. Це відбувається в результаті змін у співвідношенні інтенсивності процесів тепловіддачі й теплопродукції. У незагартованих дітей тепловіддача може перевищувати теплопродукцію, що веде до зниження температури, особливо в ділянці мигдалин і носа, а охолодження активізує життєдіяльність патогенних мікробів, так розвивається гостре респіраторне захворювання.

**Принципи загартування**

1. *Поступовість.* Полягає насамперед у тому, що перші процедури загартування мають як за своєю силою, так і тривалістю викликати мінімальні зміни в організмі, і лише в міру звикання до цього подразника їх можна обережно підсилювати. Загартування краще починати влітку, коли температура повітря вища, ніж в інші сезони, і коливання її не бувають різкими.

2. *Послідовність застосування процедур загартування.* До водних процедур і сонячних ванн можна переходити після того, як дитина

звикла до повітряних ванн, які викликають незначні зміни в організмі; до обливання не допускають дітей доти, доки вони не звикнуть до обтирання.

3. *Систематичність розпочатих процедур.* Не можна переривати процедури загартування без серйозних підстав, оскільки зникають ті зміни пристосування, що виробляються в організмі під час загартування, і тим самим чутливість до його зовнішнього подразника знову підвищується. Раз на день — система, раз на тиждень — теж система.

4. *Комплексність.* Спеціальні процедури загартування мають хороші результати, якщо вони поєднуються із заходами у повсякденному житті дитини, спрямованими на зміцнення її організму (прогулянки на свіжому повітрі, провітрювання приміщень, легкий одяг тощо). Повітряні ванни бажано поєднувати з рухливими іграми, фізичними вправами, трудовою діяльністю, оскільки активні рухи викликають потребу у глибокому диханні, що збільшує життєву ємкість легенів. Після того, як дитина звикне до повітряних ванн, доцільно їх об'єднати із сонячними і водними процедурами, а в літній час — із купанням.

5. *Урахування індивідуальних особливостей.* Залежно від стану здоров'я дітей загартування може проводитися за повною програмою або в щадному режимі. Дітей, які мають хронічні захворювання, слід загартовувати тільки під наглядом лікаря.

6. *Активне позитивне ставлення дітей до процедур загартування.* Результати загартування багато в чому залежать від того, як ставляться до нього діти. Страх перед процедурами і тим паче насильницьке проведення не сприятимуть їх позитивній дії на організм. Важливо ретельно продумати і організувати проведення процедур, щоб вони викликали в дітей позитивні емоції.

Загартування проводиться лише на тлі абсолютного здоров'я!

*Умивання* як процедура загартування. Щоденне умивання вранці з гігієнічною метою при певній організації може мати і загартувальний вплив. Для цього поступово знижують температуру води у крані, коли діти умиваються. Так вони звикнуть до холодної води. Можна збільшувати ділянку умивання (руки до ліктів, шия, декольте і обов'язково вуха). При підмиванні температуру води можна знизити до 22—24 °С.

*Чищення зубів* теж може стати процедурою загартування, якщо використовувати холодну воду (18—20 °С) і активно полоскати нею горло.

*Ванни для ніг* також непоганий метод загартування. Як відомо, переохолодження ніг викликає застудні захворювання, оскільки при

сильному їх переохолодженні рефлекторно звужуються кровоносні судини носоглотки, унаслідок чого живлення слизових оболонок носа і зіву погіршується, а життєдіяльність мікробів, що завжди є там, посилюється. Миття ніг холодною водою сприяє загартуванню всього організму. Крім того, щоденні ванни знижують пітливість ніг, є хорошою профілактикою плоскостопості.

Чудовою загартувальною процедурою, на жаль, незаслужено забутою, є *сон на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні*.

Для загартування горла можна використовувати морозиво, але слід пам'ятати, що порція має бути невеликою (50—70 г), а морозиво — м'яким і обов'язково — пломбір, бо у приготуванні молочного або вершкового морозива використовують воду, а заморожені кристали води можуть травмувати ніжну слизову оболонку глотки.

*Одяг як чинник загартування.* Необхідно зважати на два чинники: крій і якість тканини. Крій має бути вільним, не утрудняти рухів, але й не дуже просторим, тканини мають добре пропускати повітря, тобто бути натуральними. Якщо тканина не пропускає повітря, порушується тепло і повітрообмін, дитина потіє, тканина не вбирає піт, він залишається на шкірі, викликаючи роздратування.

Взуття потрібно добирати відповідно за розміром на еластичній підшві й невеликому підборі, обов'язково з фіксованою п'ятою, оскільки стопа костеніє тільки до одинадцяти років і дуже вільне взуття (сланці, шльопки) можуть спровокувати розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба або плоскостопість. Для повсякденного носіння не рекомендується гумове або лаковане взуття, оскільки воно має погану повітропроникність і гігроскопічність. Влітку слід носити взуття із текстильних матеріалів. Шкарпетки міняють щодня, щоб уникнути грибкових уражень шкіри.

Необхідно дозволяти дитині ходити босоніж; якщо навіть влітку немає можливості бігати босоніж по траві, можна нарвати трави і використовувати її як устілки. Особливо корисні полин, стонога, мати-й-мачуха, лопух.

## ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Перші шість років мозок росте дуже активно, збільшується кількість звивин, змінюється їх топографія, форма. До семи років тім'яно-потиличні структури мозку, що відповідають за побутові дії, практично сформовані. Розвиток лобових долей, що відповідають за

інтелект, логіку, емоції, починається на шостому році життя. За допомогою лобових доль відбувається зіставлення подразника (те, що відбувається зараз), що діє, зі слідами минулих вражень (те, що вже було). Тому дітям шести років можна ставити питання «чому?» або пояснювати зв'язок і залежність між предметами і явищами.

Наприклад, перед дощем вологість повітря висока, комахам важко літати високо, тому птахи, які харчуються комахами, літають низько. Висновок: якщо птахи літають низько, буде дощ. Але вимагати від дітей якихось логічних формулювань, висновків ще зарано. Багато уваги потрібно приділяти накопиченню сенсорного (чуттєвого) досвіду, тобто при описі незнайомого предмета слід обов'язково дати дитині обстежити цей предмет, провести з ним якісь дії, запитати, де його можна використовувати. Сенсорний досвід сприяє утворенню зв'язків між тим'яною і лобовою долями кори, що позитивно позначається на розвитку мозку і формуванні здібності до навчання.

Роль дорослих полягає у грамотно побудованій роботі з дітьми, яка обов'язково матиме позитивні результати; якщо не враховувати особливостей формування і розвитку мозку, то в дітей виникнуть труднощі під час навчання у школі, можуть навіть утворитися патології в розвитку мозку.

*Для нервової системи шестирічних дошкільників характерні:*

- висока пластичність усього організму, особливо вищої нервової діяльності й психіки, легка навченість;
- багаті потенційні можливості;
- взаємозалежність фізичного і психічного розвитку;
- емоційний стан дитини вельми впливає на її ставлення до навколишнього світу;
- тонке диференціювання емоцій;
- потреба в різноманітній руховій активності;
- потреба у спілкуванні з дорослими й однолітками;
- висока пізнавальна активність.

До п'яти років у дітей мовлення практично чисте (мовленнєвий апарат і центр сформовані), діти вільно оперують поняттями, закріплюють матеріал.

Збільшується обсяг пам'яті, а швидкість запам'ятовування знижується.

До семи років мозок дітей функціонально сформований і здатний здійснювати складні розумові дії: узагальнення, виявлення причинно-наслідкових зв'язків, диференціювання, запам'ятовування. Дитина

вільно оперує поняттями, може одночасно говорити, діяти з предметами, стежити за діями інших, оцінювати дії.

Але на тлі цих можливостей залишається високою функціональна виснажуваність кори головного мозку: дитина швидко втомлюється, особливо від одноманітної і нецікавої діяльності. Складні заняття, особливо на тлі обмеження рухової активності, у гіршому разі можуть викликати органічні пошкодження клітин кори (якщо дитина приступає до систематичних складних занять із п'яти-шести років); звичайне пошкодження кіркових клітин не настає, а простежується їх функціональне перенапруження.

Такі функціональні розлади вищої нервової діяльності дістали назву — **неврози**.

*Причини неврозів:*

1. Дуже складні завдання, з якими нервова система не може впоратися. Парадокс у тому, що дорослим це завдання видається легким і простим, тому що їхня кора мозку має більші можливості.
2. Завдання не складні, але одноманітні, нецікаві, нудні.
3. Емоційний дискомфорт: дитина боїться, що не впорається з роботою, її сваритимуть за це, а можливо, і глузуватимуть.
4. Перенапруження кліток кори, яке часто-густо трапляється при систематичному стомленні, в обстановці постійних заборон і вимушених обмежень. Нерідко пусковим моментом у виникненні неврозу є словесний подразник: це може бути порівняння дитини з кимось з її однолітків, образа, приниження.

Батьки мають обережно ставитися до вибору занять та ігор для дитини. Добирати їх варто відповідно до інтересів дитини; якщо малюк вередує, відволікається, то не можна робити зауважень, не примушувати, а краще змінити діяльність: слід запропонувати послухати казку — програти якийсь сюжет казки. Інакше кажучи, треба прагнути інтелектуальну діяльність замінити на рухову активність.

*Неврози також спричиняють:*

5. Сварки дорослих у сім'ї.
6. Нерівне ставлення дорослих до дитини (наприклад, тато вирішує, а мама — ні).
7. Третирування дитини іншими дітьми і дорослими.
8. Фізичний вплив на дитину.

9. Великий обсяг інформації, яку дитина отримує через телебачення, комп'ютер. Нервова система не здатна обробити всього потоку інформації, відрізнути реальність від віртуальності.

10. Порушення сну. Коли дитина спить, її мозок відпочиває, оброблюється інформація і короточасна пам'ять переходить у тривалу. При порушенні сну цього не відбувається.

11. Хронічні захворювання. Під час лікування дитина відчуває нервово-емоційну дію, фізичну (струми високої частоти, ультразвук тощо), хімічну (лікарські препарати), біологічну (вакцини, сироватки). Дія цих чинників не може не позначитися на роботі нервової системи. Тому лікувати дитину можна тільки під спостереженням лікаря, додержуючись усіх рекомендацій.

12. Стресові ситуації. Організм витрачає багато сил на боротьбу зі стресом (стрес — напруга). Якщо стреси виникають часто, то нервова система виснажується, а це провокує депресію. Найчастіше це виявляється в гіперактивності: діти схильні до неспокою, невгамовності, весь час прагнуть кудись бігти, вони агресивні.

*Ознаки неврозів:*

1. Вередливість.
2. Швидка стомлюваність, млявість.
3. Нав'язливі рухи (сіпання головою, плечима, прищмокування, покашлювання, одноманітні рухи, що повторюються, руками і ногами).
4. Страх темряви, самоти.
5. Вегетативні реакції організму:
  - посилене слиновиділення;
  - часті ковтальні рухи;
  - нервовий кашель;
  - нервова блювота;
  - безпричинні сльози;
  - зниження звучності голосу.
6. Заїкання (логоневроз).
7. Нервовий тик (мимовільне скорочення м'язів).
8. Розмовляння уві сні.
9. Нетримання сечі (енурез).
10. Відмова від їжі (анорексія унаслідок втрати апетиту).

Уміння розпізнавати початок, витоки цього стану, запобігти і лікувати його вчасно — найважливіше завдання дорослих. Розлади нервової системи легше попередити, ніж лікувати.

Створення сприятливих умов для різноманітної діяльності дітей відіграє не менш важливу роль для їх оздоровлення, ніж усі лікувальні процедури, що проводяться.

*Профілактика нервовості:*

1. Уникати надмірних навантажень на дитину.
2. Не висувати до дитини завищених вимог.
3. Розсудливо оцінювати реальні можливості й сили дитини.
4. Завжди знайти привід похвалити дитину.
5. Грамотно організовувати її відпочинок (сон, прогулянки, зміна діяльності).
6. Адекватно ставитися до хвороб дитини (не перелікувати і не запускати).

Здавалося б, заходи надзвичайно прості, але користь для організму неабияка. Якщо все ж таки ви помітили в дитини бодай одну ознаку, характерну для неврозу, одразу починайте лікування. Воно може полягати не лише в консультації фахівця, а й у зміні обстановки, раціональному харчуванні (вітамінізація і мінералізація їжі), частому перебуванні на свіжому повітрі, заняттях спортом. Іноді достатньо поговорити з дитиною, навести приклади із власного життя, допомогти їй оцінити ситуацію по-іншому.

Детальніше про це — у наступному розділі.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

### ПРИРОДНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОЇ ДУШІ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ

Дитячі страхи, неврози, темперамент

Навчання в школі є досить непростим етапом у житті дитини, тим паче коли їй виповнилося шість років. Це період, коли дитині потрібно подолати відстань між ігровою діяльністю і навчальною. Саме тут встановлюються паритетні відносини або дисгармонія між усіма видами діяльності дитини. Для гармонійної адаптації до школи дитина має подолати власний страх перед незнайомим, до кінця не зрозумілим світом шкільного життя. Найкращими помічниками тут мають стати найближчі для дитини люди: її батьки і рідні, з одного боку, та вихователь і вчитель — із другого. Їхня підтримка є важливою, а іноді й вирішальною в успішному адаптуванні шестирічної дитини до шкільних умов її подальшого життя. От чому так важливо батькам і педагогам знати про основні природні фактори, що перешкоджають адаптації дітей до школи. Тому розгляньмо найважливіші, на наш погляд, фактори, які впливають на якість адаптації дитини до школи.

Активним «руйнователем» творчих потенцій дитини є страх. Будь-які тривалі його прояви паралізують її волю і бажання вчитися. Тому батьки, усвідомивши свою місію в адаптації дитини до школи, мають прискіпливіше придивитися до витоків тих або інших проблем.

Чого боїться учень першого класу? Відповідь на це запитання може дати кожен дорослий, пригадавши своє дитинство. Ці почуття виникають тоді, коли існує будь-яка невизначеність.

Дитина з першого дня перебування у школі потрапляє у типові ситуації, які викликають страх: напружене чекання початку уроку і таке саме очікування його кінця, невизначеність свого стану, невідомі стосунки, нові рівні спілкування, постійне напруження вдома.

*Під час уроку в учня з'являються нові страхи:*

- страх задачі (як щось невідоме, коли немає навичок її розв'язування);
- страх загрози, як неможливість змінити негативно очікувану ситуацію;
- страх наслідків дій, що можуть не збігатися з тим, на що сподівається вчитель.

У цій ситуації дитина може забути про свої попередні страхи, що поступаються місцем потужним чинникам нового шкільного життя. Але може статися так, що нові страхи накладаються на вже існуючі — і тоді життя для дитини в перші дні школи стає справжнім страхіттям.

Виникає ситуація, коли страх вибиває з колії і паралізує діяльність. Усім відомий випадок із кроликом, який не тікає від удава, і його проковтує удав. На відміну від страху, який часто є неусвідомленим і негативно позначається на діяльності шестирічного учня, побоювання дитини мають конкретні причини. Школяр може точно вказати, *чого саме він боїться*, реально оцінити причини побоювання. Можна використати побоювання для підсилення активності й подолання небезпеки. Буває так, що людина, побоюючись невдачі, починає інтенсивніше працювати. Як допомогти дитині? По-перше, дати їй можливість зрозуміти природу свого страху. Навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину. По-друге, допомогти їй розібратися в причині страху, подолати його. Дитина має вірити, що вона сама може побороти страх, активізувати себе для діяльності. По-третє, треба допомогти дитині в самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікаційні стосунки школяра у класі, що допомагають йому досягти гармонії в особистісному і соціальному плані.

Шестирічний учень у початковій школі має велике навантаження у 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 шестирічної дитини іноді пов'язане з нерозумінням сутності навчального матеріалу. Навіть незрозуміле для шестирічної дитини слово стає пусковим механізмом формування дискомфорту стану. Але й занадто довгі речення, перевантажені змістом, викликають ту саму реакцію — вичерпують його енергетичні можливості (речення має містити 7 слів).

Наведені факти вказують на одну з причин втрати мотивації навчання. У дитини зникає бажання вчитися, бо як можна пізнавати, не розуміючи змісту слів? Адже слова є певними інформаційними та енергетичними позначеннями навколишнього світу. А якщо дитина від початку навчання не зрозуміє їх змісту, то це призведе до неправильного вживання понять у подальшому житті. І це може позначитися на її долі. *Педагог дитячого садочка повинен допомагати учневі на кожному занятті:*

— з'ясувати значення і зміст слів, які зустрічаються у навчальному матеріалі;

— учити прийомів роботи зі словниками та іншою довідковою літературою;

— привчати дітей до самостійної пошукової та дослідницької роботи.

Завдяки цьому дитина буде підготовлена до того, щоб у старшій школі будувати поняття й теоретичні моделі.

Відомо, що людині слід розслаблятися, щоб зняти напруження. Існують аутотренінги, медитації, релаксаційні методики. Шестирічному учневі-дошкільнику достатньо погратися, зайнятися посильною працею, змінити стиль спілкування. Страх викликає в людини скутість, м'язове напруження. Найкраща можливість для розвитку психомоторних процесів — рух. Завдяки рухам знімається м'язове напруження і тим самим зменшується страх.

Нерідко почуття невизначеності викликають стресові ситуації, що накопичуються і переростають у хронічний дистрес (від англ. distress — горе, страждання, виснаження. Стрес, який негативно впливає на організм, може повністю розладнати поведінку і діяльність людини. Хронічне переживання Д. викликає серйозні дисфункціональні й патологічні порушення в організмі). Стрес зумовлюється оточенням, обстановкою, яка вимагає адаптованої поведінки. Отже, перші кроки

дитини у школі, пов'язані з адаптацією до умов навчання, викликають стрес. Причиною його можуть бути різні фактори: 1) порушення звичного способу дій; 2) хвороба. Отже, шкільний стрес варто розглядати як універсальний феномен життя, сигнал тривоги (про тривожних дітей детально йтиметься в наступному розділі книжки), коли організму треба мобілізувати фізичні сили на подолання труднощів.

Стойка тривожність і постійні інтенсивні страхи дітей є найчастішою проблемою, яка у них виникає, особливо в період їх навчання у початковій школі. Статистика вказує на стабільне зростання тривожності і страхів у дітей у цей період (у 1980—1983 рр. таких дітей було 12—16 %, тоді як у 1990—1993 рр. їх стало 72—75 %).

Результати досліджень свідчать, що в наш час, порівняно з минулим десятиліттям, кількість тривожних дітей не тільки збільшилась, а й змінилися самі форми їх тривожності, тривожність «подорослішала», стала більш глибокою, особистісною. Без сумніву, ці дані пов'язані із суспільною ситуацією в країні. Водночас ця констатація не дає уявлення про те, як саме це відбувається, який психологічний механізм дії макросоціальних впливів на розвиток особистості дитини.

Проілюструємо результати, отримані психологом А.М. Прихожан, у яких проаналізовано інтенсивність і зміст страхів, тривог і побоювань, що оточують школяра, дорослих, насамперед батьків.

Опитування проводилося за спеціальною шкалою: треба було оцінити свій емоційний стан, настрій, що переважав. Дані засвідчили, що:

1) понад 38 % батьків оцінюють свій стан як постійне роздратування — «на межі зриву», «тримаюся з усіх сил»;

2) близько 24 % — як безрадісний, похмурий;

3) лише 17 % оцінили свій стан як хороший, активний, радісний;

4) близько 20 % — як урівноважений, спокійний.

Загалом можна сказати, що навіть з усіма похибками на суб'єктивність самооцінних показників результати свідчать, що більшість дітей живе в атмосфері емоційних негараздів, емоційного напруження або досить часто опиняються в подібній атмосфері. Якщо врахувати, що доводять інші дослідження у країнах СНД та інших закордонних країнах, **стосунки в сім'ї є основним джерелом тривожності у дошкільників і молодших школярів, а одним із найпоширеніших є страх дітей засмутити батьків**, то одразу розуміємо, що саме подібна атмосфера — значущий фактор у виникненні тривожності учнів початкової школи. Справа не в тому, що діти просто «заражають-

ся» тривожністю дорослих (хоча це теж нерідко відбувається), — подібна атмосфера не дає відчуття захищеності, надійності сімейного оточення, що необхідно для нормального емоційного самопочуття, та й загалом нормального розвитку (мислення, почуттів, уяви — сутнісних сил) дитини.

Такий висновок підтверджується, якщо порівняти зміст страхів і побоювань у дітей та їх батьків. Розглянемо це питання детальніше.

Зміст частих страхів у батьків (за А.М. Прихожан) такий:

1. Страх, що з дитиною може щось трапитися (хвороба, травма, насилила, нещастя, щось невизначене, але обов'язково погане), — 94 %.
2. Страх смерті дитини — 76 %.
3. Страх хвороб, смертей, нещастя інших близьких людей — родичів, друзів — 72 %.
4. Страх своєї безпорадності як матері або батька («Не зможу, не вийде дати дитині те, що зобов'язаний(а)», «Не зможу підготувати її до цього страшного життя», «Вона вже зрозуміла, що її батьки ні на що не здатні, що вони не зможуть забезпечити їй гідного життя») — 68 %.
5. Страх майбутнього, невпевненість у завтрашньому дні — 68 %.
6. Страх безгрошів'я — 62 %.
7. Страх будь-яких катастроф, катаклізмів, війни, кінця світу тощо — 54 %.
8. Страх залишити дитину сиротою — 45 %.
9. Страх самотності — 32 %.
10. Почуття постійного страху — 23 %.

У дітей найчастішими страхами були (за А.М. Прихожан):

1. Страх, що з батьками, іншими близькими щось трапиться, — 92 %.
2. Страх смерті батьків та інших близьких — 78 %.
3. Страх завдати батькам неприємностей, прикро вразити їх — 78 %.
4. Страх фізичного насилля — 64 %.
5. Страх, що в сім'ї не буде грошей, — 64 %.
6. Страх кінця світу — космічних катастроф, НЛО тощо («Прокинувся — і нічого вже нема», «Інопланетяни прилетять — і ми їх не зможемо перемогти») — 59 %.
7. Страх фізичної травми, нещасного випадку — 51 %.
8. «Магічні страхи» (погані прикмети, нещасливі дні, поганий гороскоп, людина з негативною енергією) — 51 %.

9. Фантастичні страхи, страшні сни, страх темряви — 46 %.

10. Невизначені страхи, відчуття безпорадності, незахищеності («Усе буде погано, страшно, ніхто не допоможе») — 32 %.

11. Медичні страхи (страх уколів, операцій та ін.) — 32 %.

12. Страх особистої безпорадності («Не вмію відстояти себе», «Буду видаватися маленькою і слабкою істотою, як мураха») — 26 %.

13. Страх покарань і різноманітних зауважень з боку дорослих — 22 %.

Загалом можна зробити висновок: аналіз змісту страхів свідчить про те, що і в батьків, і в дітей переважає почуття нестабільності навколишнього світу, загрози, яка у будь-яку мить може стати реальністю. Очевидно, що ці переживання учням початкової школи і, зокрема шестирічкам, передаються переважно від батьків. Вони ефективно насичені гіперопікуванням про їх здоров'я, благополуччя, життя. Далі тривожність розвивається і підсилюється відповідно до механізму зачарованого психологічного кола. Це не може не позначитися на психічному здоров'ї молодого покоління. Важливо розглянути складні ситуації, які виникають у дітей. Саме ці ситуації в їхньому житті часто не сприймаються з належною уважністю і серйозністю дорослими (оскільки вони їх розглядають очима досвідченого «метра», а треба подивитися очима дитини). Складні ситуації нерідко можуть перерости у бар'єри, які підсилюються відповідним страхом.

Виявлено, що складними ситуаціями найчастіше називали ті, які безпосередньо були пов'язані зі школою, навчанням. От *найтипівіші з них*:

— перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;

— відповідь учня перед класом (у цій ситуації найважливішими є думка про нього вчителя та інших учнів класу, додатковим травмувальним фактором є побоювання помилки під час відповіді, що може викликати критику вчителя, сміх однокласників);

— одержання поганої оцінки (якість оцінки є величиною суб'єктивною, «поганою» може бути названа не лише 1 чи 2 бали, а й оцінка від 3 до 9 або навіть 10—11 балів) (щоб цього уникнути, варто взяти до уваги поради відомого дитячого психолога О.Л. Кононко про те, якою має бути педагогічна оцінка для того, щоб її зрозуміла і прийняла дитина:

• конкретною (містити інформацію про досягнення й недоліки, вказувати на те, що їх спричинило);

- *чіткою* (базуватися на поясненнях, уточненнях; вказувати на сутнісне в соціальній поведінці дошкільника; бути послідовною у висловлюванні суджень, формулювати їх точно);

- *зрозумілою* (складатися із доступних розумінню дитини певного віку й досвіду висловлювань, не містити алегорій та іншомовних слів);

- *об'єктивною* (не містити упереджених, суб'єктивних суджень; бути справедливою, ґрунтуватися на реальних фактах);

- *мотивованою* (обґрунтовувати судження, містити аналіз і докази на їх користь, указувати на ті чи інші причини, що зумовили соціальну поведінку дитини);

- *зацікавленою* (засвідчувати небезстороннє ставлення педагога до дитини, її здобутків і прорахунків);

- *оптимістичною* (висловлювати довіру до можливостей дитини, сподівання на подальший успіх; налаштовувати її на бадьоре світовідчуття);

- *стимулювальною* (вказувати на реальні резерви дошкільника, спонукати до вироблення самоцінного судження, обстоювання власної думки, висловлювання обґрунтованої незгоди з несправедливою оцінкою);

- *шанобливою* (виражати повагу до прагнення дитини поводитися морально, акцентувати увагу на її сильних сторонах, визнавати її успіхи, погоджуватися з її доказами, надавати право на власну помилку);

- *виваженою* (бути наслідком обдуманих суджень; висловлюватися неспішно, не похашцем; викликати довіру й бажання дослухатися);

— незадоволення батьків успішністю дітей (складнощі цієї ситуації визначаються тим, що вона є джерелом будь-яких заборон і покарань).

*Крім означених складних ситуацій, діти називають і такі:*

- конфлікти з однолітками (сварки, бійки, ізолюваність у групі однолітків);

- конфлікти з дорослими (основна причина яких — неслухняність дитини, порушення нею встановлених правил, у результаті відбуваються виховні санкції з боку батьків або інших дорослих, які не завжди справедливі з погляду дітей);

- ситуації публічного виступу (концерти, спортивні змагання);

- випадки невдач у будь-якій діяльності (коли в дитини щось не виходить);

— ситуації фізичної травми або небезпека її отримання (падіння, удари, переломи).

Як бачимо, коло ситуацій, які діти вважають для себе важкими, досить широке. Важливо зазначити, що абсолютна їх більшість — ситуації не виняткові, а повсякденні, на які дорослі часто не звертають уваги. Тоді як кожна з них може стати для дитини серйозною проблемою, про що дорослі часом і не підозрюють. А непоміченість дитячої проблеми з боку дорослого може призвести до симптомів страху. Тому дуже важливо, щоб діти уміли адекватно ставитися до таких труднощів, училися конструктивно, а отже, і без шкоди для свого здоров'я справлятися з цими ситуаціями. Мудра підтримка з боку дорослих лише зміцнить їхню впевненість у своїх силах, допоможе реалізувати творчі здібності. Суть підтримки може бути такою:

1. Насамперед поспостерігати за поведінкою дитини в різних складних для неї ситуаціях і оцінити її конструктивність.

2. Проаналізувати разом із дитиною можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині. Це дасть змогу розширити когнітивні можливості та здібності дитини, розвинути в неї необхідні навички аналізу складних ситуацій, що є важливою умовою конструктивної поведінки (уміння керувати мисленням, почуттями та уявою, як інструментами роботи для розв'язання складних задач).

3. Зверніться до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях (тобто згадайте, як працює ваше мислення, почуття та уява), відрефлексуйте свої способи подолання труднощів, оцініть їх ефективність. Результатами такого аналізу можна поділитися з дитиною.

4. Навчіть дитину елементарних технік **аутогенного тренування**:

- перша вправа — виклик відчуття важкості в руках та ногах із розслабленням м'язів;

- друга вправа — виклик відчуття тепла в руках і ногах;

- третя вправа — регуляція ритму серцевої діяльності (частоти серцебиття);

- четверта вправа — регуляція ритму дихання;

- п'ята вправа — виклик відчуття тепла в ямці під грудьми (сонячне сплетіння);

- шоста вправа — виклик відчуття прохолоди в ділянці чола.

Загальна формула аутогенного тренування виходить такою: *«Я спокійний... мої руки важкі й теплі... мое серце б'ється сильно,*

*спокійно і ритмічно... я дихаю спокійно, глибоко й рівномірно... сонячне сплетіння тепле, воно випромінює тепло... моє чоло прохолодне».*

На тренування кожної вправи потрібно від 10 до 15 днів двічі-тричі на день, по 1—3 хв, кожна фраза вправи повторюється по 5-6 разів. Отже, на оволодіння всіма переліченими вправами потрібно 3 місяці.

Найдоступнішою позою в будь-якій ситуації є так звана поза фурмана. Щоб її прийняти, слід сісти на стілець прямо, розправивши спину, а відтак розслабивши всі м'язи. Голова похилена на груди, очі заплющені, ноги трохи розставлені й зігнуті під тупим кутом, руки лежать на колінах, не торкаючись одна одної, лікті трішки округлені — поза, характерна для фурмана, який дримає в очікуванні їздя. Запропонована загальна формула аутогенного тренування допомагає самостійно творити інші. Отже, уникаючи страхів, дитина буде здатна розкрити свої потенційні можливості у своєму мисленні, почуттях та уяві. До того ж не тільки страхи блокують талант дитини. Дослідження в школах доводять, що близько 28 % дітей мають неврівноважену психіку і потребують спеціальної психологічної допомоги, за умови, що про них відомо вчителю — першій особі, яка має прийти на допомогу своєму учневі. Ця допомога може мати пропедевтичний характер через просвітницьку роботу вчителя з батьками.

У педагогічній практиці такі учні належать до категорії важких, занедбаних або непристосованих до школи, зустрічаються серед них і шестирічні. Прояв цих труднощів та їх причини занадто широкі, що не дає змоги виділити чітких критеріїв, які встановлюють межі відхилення поведінки школярів. Тому в сучасній літературі ці явища кваліфікують по-різному. Найчастіше зустрічається термін «психогенна шкільна дезадаптація» (виникає внаслідок впливу психіки, зумовлена психічними причинами), психогенні захворювання і психогенне формування особистості дитини, яке порушує її суб'єктивний та об'єктивний статус у школі та вдома.

Крім цього поняття, у літературі зустрічаються терміни «шкільна фобія», «шкільний невроз», «дидактогенний невроз» (негативний психічний стан учня, зумовлений нетактовними діями педагогів. Цей стан породжує у дитини відчуття власної неповноцінності, непоправності своєї поведінки, страху, фрустрації (психічний стан емоційно-вольового напруження), втрати впевненості в собі). Невроз тут розуміється не в медичному значенні, а як неадекватний спосіб реагування на ті чи інші складності шкільного життя. Як правило, шкільні неврози виражаються у безпричинній агресивності, остраху

ходити до школи, відмові відвідувати уроки, відповідати біля дошки, тобто поведінка дітей дезадаптивна або має відхилення.

Такі випадки проявів агресивності або страху, тривоги, невпевненості в собі зустрічаються у шкільній практиці доволі рідко. Частіше трапляються стани шкільної тривожності, яка виражається у хвилюванні — підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку вчителів та однолітків. Термінологічні розбіжності базуються на розбіжностях у розумінні причин дезадаптивної поведінки. Так, ведучи мову про дидактогенні неврози, найчастіше наголошують, що психотравмальною є насамперед сама система навчання.

У сучасній школі, як правило, діяльність учителя та учня має дуже мало точок дотику, тоді як саме спільна діяльність учителя та учня є найефективнішим способом передачі досвіду і знань, культурних здобутків, моральних принципів тощо.

**Мета вчителя і мета учня з самого початку не збігається: учитель повинен учити, учень — учитись, тобто сприймати, слухати, запам'ятовувати тощо.** Попри те, що всі вчителі знають про потребу активної позиції учня під час навчання, на практиці цей тезис опускають або розуміють занадто обмежено (наприклад — на уроці вчитель дає змогу учням висловити свою думку з приводу вивченого матеріалу, вступити в конструктивну дискусію).

Більшість новацій, популярних у сучасній школі, не має успіху, мабуть, тому, що вони не змінюють самої позиції, ролі вчителя під час учіння. Учитель залишається на позиції «над» учнями і, часто не усвідомлюючи цього, пригнічує ініціативу учнів, їхню пізнавальну активність, яка дуже необхідна у навчальній діяльності.

У такій ситуації, коли особистість учня розглядається лише в одній площині — площині об'єкта (а не суб'єкта навчальної діяльності), можливі різні дидактогенії. Вони визначаються, як «викликаний порушенням педагогічного такту з боку вихователя (педагога, тренера, керівника і т. д.) негативний психологічний стан учня (пригнічений настрій, страх, фрустрація та ін.), що негативно впливає на його діяльність та міжособистісні стосунки».

Дидактогенний невроз можна охарактеризувати як нервово-психічний розлад особистості дитини, основною причиною якого є порушення значущих для неї стосунків учитель — учень, а патогенним фактором може бути неправильна поведінка педагога, наприклад, будь-які необережні слова на адресу учня. Сильна **перевтома**,

перевантаження учнів також можуть ставати причиною виникнення невротичних розладів (отже, проблема оптимального навантаження, коли дитина вчиться охоче). Сам вступ до школи — переломний момент у житті дитини. Успішність її навчання у школі залежить від особливостей виховання в родині, рівня підготовленості до школи.

Початок навчання у школі може супроводжуватися стресом, особливо в шестирічних першокласників, по суті, ще дошкільників. Часом вони не можуть впоратися зі своїми проблемами, що стає причиною розвитку змін у характері й поведінці.

Про підвищену емоційну збудливість можуть свідчити ознаки зовнішніх виявів емоцій, вегетативні ознаки і поведінкові реакції. Їх можна спостерігати в разі ускладнення ситуацій під час підготовки уроків, при підвищеній вимогливості, суворості вчителів на уроках, під час контрольних робіт тощо:

1. Яскраві мімічні реакції (наприклад, витягування губ уперед трубочкою).
2. Виражена пантоміміка.
3. Виражена скутість.
4. Значний тремор (тремтіння рук, ніг, шік, повік).
5. Помітні зміни у звучанні голосу, вимові слів, інтонації.
6. Значні емоційно-вегетативні зсуви.
7. Часті позиви на діурез, підвищена перистальтика (хвилясті ритмічні скорочення стінок стравоходу, шлунка, кишок, сечоводів) кишкова при емоціях.
8. Метушливість, нестриманість, питання і відповіді з надмірним емоційним забарвленням.
9. Неадекватні емоційні реакції радості або засмученості, часті надмірні емоції.

За поведінковими реакціями можна судити про емоційну стійкість, тобто здатність зберігати стійкість психічних і психомоторних процесів при сильних емоціях.

Поняття «шкільний невроз» глибше пояснює причини виникнення відхилень у поведінці учнів. У цьому понятті розкриваються не лише негативні дії з боку вчителя, школи, а й вплив неправильного виховання в сім'ї, індивідуальні особливості учнів. Основною причиною шкільної дезадаптації є не самі собою прорахунки в навчальній діяльності дошкільників чи їхніх стосунках із дорослими та однолітками, а переживання з приводу цих прорахунків та стосунків.

Для багатьох дітей вступ до школи може бути складним випробуванням, про це варто пам'ятати вихователю та першому вчителю і тримати цей процес у полі своєї уваги, запобігаючи проблемам та ускладненням у дитини. Отже, наведемо проблеми, з якими стикається, мабуть, кожен учень (хоча б з однією) початкових класів:

- режимні труднощі (вони полягають у відносно низькому рівні довольної регуляції поведінки, організованості);
- комунікативні труднощі (найчастіше спостерігаються у дітей, які мають незначний досвід спілкування з однолітками, виявляються у складному звиканні до класного колективу, до свого місця у цьому колективі);
- проблеми взаємостосунків з учителем;
- проблеми, пов'язані зі зміною сімейної обстановки.

Утім, питання полягає в тому, як дитина справляється з цими складнощами, які способи розв'язання проблем, пов'язаних із процесом адаптації до школи, що їх вибирає вона сама. На жаль, у деяких дітей ці проблеми залишаються нерозв'язаними. І якщо не надати допомоги з боку шкільного психолога, учителя, батьків, то в таких дітей можуть простежуватися різні форми шкільних неврозів як способів неадекватної компенсації невідповідності до школи.

Для того щоб дитина успішно могла подолати свій страх та уникнути неврозів при реалізації своїх творчих можливостей, мислення, почуттів та уяви, потрібно знати індивідуальні особливості її характеру. Отже, мова піде про темперамент. **Темперамент** — це виявлення індивідуальних особливостей дітей в їхній реакції на різноманітні подразники та досвід; індивідуальні відмінності у виконанні рутинних щоденних видів, як-от: діяльності, приймання їжі, сну, дослідження предметів тощо.

Тимчасом темперамент характеризує психічну індивідуальність дитини насамперед з боку властивої їй динаміки нервово-психічних процесів і станів, їх інтенсивності, швидкості, ритму, тривалості, перебігу. Ці якості так чи так позначаються на зовнішній поведінці дитини: швидкості ходи, жвавості, жестикуляції та міміці, темпі мовлення тощо. Отже, усі вони можуть бути показниками певних рис темпераменту дитини.

Ці риси можна вважати природженою властивістю індивіда, бо його основу становить певна комбінація властивостей нервової системи, з якими дитина з'являється на світ, а саме: сила, рухливість і врівноваженість. Відповідно до найпоширеніших поєднань цих вла-

стивостей, як відомо, розрізняють чотири типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, флегматичний та меланхолічний. Особливості кожного з них подано в таблиці.

Тип темпераменту	Властивості нервово-психічних процесів		
	сила	рухливість	урівноваженість
Холеричний	+	+	-
Сангвінічний	+	+	+
Флегматичний	+	-	-
Меланхолічний	-	+	-

Умовні позначення:

+ означає наявність вказаної властивості;

- наявність протилежної їй властивості.

Наведені в таблиці поєднання властивостей нервової системи притаманні не лише людям, а й деяким тваринам, що перебувають на вищих щаблях еволюційного розвитку (наприклад, собакам, котам, коням). Темперамент є лише у людини. Отже, ці поєднання є основою певного темпераменту.

Водночас в останнього мають бути й суто людські характеристики: як вважають психологи, розумова (інтелектуальна) активність і емоційність. Органічна основа першої — це сила й рухливість нервово-психічних процесів, йдеться про прагнення дитини навантажувати себе різноманітними розумовими діями: сприймати нові предмети, запам'ятовувати й переказувати вірші, ставити дорослим запитання, оволодівати новими словами й словосполученнями тощо. Це та властивість дитячої психіки, яка у повсякденному житті іменується допитливістю. **Допитливі діти** з радістю приступають до шкільного навчання, охоче виконують навчальні завдання. У наступний період розумова активність виявляється в захопленні науково-популярною та художньою літературою, в участі у предметних гуртках, заняттях літературною або технічною творчістю.

З викладеного вбачається, що розумова активність найбільше властива сангвінічному і холеричному темпераментам і менше — флегматичному та меланхолічному. Але рівень цієї риси визначається не лише особливостями нервової системи, а й умовами виховання. За відсутності сприятливого культурного середовища притаманний дитині високий нервово-психічний потенціал реалізується в інших видах діяльності, скажімо, у спорті, прагненні до лідерства, а інколи — у діях асоціальної спрямованості.

Щодо другої суто людської властивості — емоційності, то тут насаперед виникає запитання: чому вона розглядається як складова темпераменту. Адже емоції виявляють й інші види тварин. Але їхні емоції порівняно з людськими примітивні і мають переважно біологічний характер, тоді як у людини домінуючими є емоції, пов'язані з міжособистісним спілкуванням. До того ж тварини не усвідомлюють своїх емоцій.

Емоційність як риса темпераменту характеризує динаміку емоційного життя цього індивіда: збудливість емоцій зовнішніми стимулами, глибину (інтенсивність) і тривалість емоційних переживань. Хоча емоційність також має органічну основу (рухливість і неурівноваженість нервово-психічних процесів), вона багато в чому залежить від рівня інтелектуального розвитку й вихованості дитини.

Залежно від темпераменту формується характер дитини майбутнього учня початкової школи. Сполучними ланками між ними є два параметри психічної індивідуальності, а саме: 1) екстраверсія-інтроверсія (від лат. extra — зовні, intro — всередині) і 2) нейротизм (емоційна нестабільність — емоційна стабільність). Сутність другого зрозуміла із самої термінології, перший потребує короткого пояснення. Він свідчить передусім про ступінь схильності дитини виражати назовні або, навпаки, тримати в собі думки й почуття.

Для екстравертів характерним є прагнення до найширшого й регулярного спілкування. При цьому нерідко відбувається відчуження від власного Я: дитина майже не аналізує свого внутрішнього світу, рідко замислюється над своїми колишніми й майбутніми діями.

На противагу їм інтровертів характеризують зосередженість на своєму внутрішньому світі, виражена схильність до самоаналізу. Деколи простежується певна некоммунікбельність, навіть замкнутість, соціальна пасивність. Зазначені суто людські параметри темпераменту слід аналізувати в органічній єдності з властивостями нервової системи такої дитини. Для цього використовують таку схему:



З цієї схеми випливає: **холерик** — це нестабільний, а **сангвінік** — стабільний екстраверт, **флегматик** — стабільний, а **меланхолік** — нестабільний інтроверт.

На прояви викладених типів помітний відбиток накладають вікові особливості школярів. Це стосується насамперед емоційності. Для маленьких дітей характерна висока **афективність** — схильність до бурхливого вираження емоцій — як негативних, так і позитивних.

Ця сама закономірність стосується і такої риси поведінки, як **імпульсивність** (тобто схильність реагувати на той або інший стимул, як спаде на думку, а то й зовсім бездумно, механічно). З часом діти стають стриманішими (менш імпульсивними) (щоправда, у підлітковому віці спостерігається деякий регрес — зростають збудливість і невгамовність, імпульсивність. Потім ця тенденція поступово спадає). Зазначені закономірності в розвитку емоційності, звісно, не скасовують описаних типів темпераментів, а навпаки, посилюють їх прояви. Так, у дво-трирічному віці діти з рисами невротизму будуть виділятися з основної маси різкіше, ніж у п'ятирічному.

З-поміж учнів молодшого шкільного віку з нейротичними рисами темпераменту (як холериків, так і меланхоліків) часто-густо зустрічаються діти з гіперактивною поведінкою. Її відмітні риси: підвищена збудливість, надмірна рухливість, непосидючість, імпульсивність.

**Темперамент передбачає генетичні відмінності серед дітей.** Російський психолог Л.С. Виготський зазначав, що розвиток дитини — це процес взаємодії. Успіх розвитку залежить від адекватності сподівання родини та суспільства. Коли сподівання та вимоги є відповідними дитячому темпераменту, дитина розвивається успішно, реалізуючи свої творчі здібності. Якщо сподівання та вимоги, що їх висувають до дитини, є надмірними, дитина переживає стрес. А це може зашкодити нормальному розвитку дитини, блокувати її талант.

Наведемо стислий опис найхарактерніших особливостей дитини того чи іншого типу темпераменту та основні принципи індивідуальної виховної роботи з нею на рівні підтримки її творчих потенцій.

**Сангвінік:** (*сильний, урівноважений, рухливий*); веселий, життєрадісний, енергійний, діловий (часто не доводить діла до кінця), схильний переоцінювати себе; несуттєвий факт може розгнівати; здібний, буває непостійним в інтересах і схильностях; легко переживає невдачі й неприємності; активність і реактивність урівноважені; його легко дисциплінувати; легко пристосовується до різних обставин;

швидко засвоює і перебудовує навиків; із захопленням береться за будь-яку нову справу, але так само швидко втрачає інтерес, якщо справа нецікава; має швидкий розум, винахідливість; швидко включається в роботу і переключається на інше завдання; має високу пластичність; у роботі витривалий, працездатний, комунікативний.

**Працюючи з дітьми-сангвініками,** варто давати вихід їхній енергії, стимулювати розкриття їх потенцій і здібностей в суспільно-корисній праці, раціональному напрямі. Потрібно виявляти довіру до сангвініка, підтримувати його корисну ініціативу, морально підтримувати в його починаннях, закріплювати віру у власні сили в переборенні труднощів. Не варто давати йому доручень, пов'язаних із тривалою монотонною діяльністю. Потрібно враховувати його особисті інтереси, схильності, потреби і труднощі, їх тимчасовий характер. Допомогу сангвінікові краще надати у формі відкритої дружньої підтримки, поради.

**Холерик:** (*сильний, неврівноважений, інертний*); непосидючий, запальний, невтриманий, нетерплячий, різкий, прямолінійний, рішучий, ініціативний (упертий, але винахідливий у суперечках, змаганні); має невелику сензитивність, високу реактивність і активність; менше пластичний і більше ригідний, ніж сангвінік; йому притаманні велика стійкість прагнень і інтересів, велика наполегливість, утруднення у перемиканні уваги; працює ривками, схильний до ризику, незлопам'ятний, швидко переживає образу; мова у нього швидка, пристрасна, нерівна.

**У роботі з холеричними дітьми** необхідно покладатися на позитивний авторитет дорослого, цілеспрямованість педагогічних впливів. Потрібно виявляти зацікавлене розуміння душевного стану дитини. Тактовно, опосередковано завбачувати зриви; враховувати мотиви (і зовнішні обставини) здійснених ним вчинків. Включати в активну діяльність, пов'язану з виявом ініціативи холерика. Потрібно уникати різких емоційних реакцій на учня. На холерика краще впливати опосередковано, через колектив. Варто пам'ятати, що зайнятість корисною справою може спрямувати холерика на розвиток позитивних якостей його особистості, попередити негативні впливи. Холеричні діти вимагають тактовної допомоги і співчуття при ускладненнях.

Їхні невтомність, енергійність, схильність до ризику, впертість, пустотливість, задержуватість, нетерплячість і висока конфліктність стають причиною биття посуду, бійок з однолітками, травм та ін. Холерика потрібно виховувати добрим, співчутливим, турботливим,

оскільки цей тип дуже схильний до агресивності. Холерика слід вчити ввічливості, уміння стримувати емоції, застосовуючи не так пояснення, як «програвати» з ним можливі ситуації (система адаптованих для дітей ділових ігор).

Батьки, вихователі та вчителі мають з розумінням ставитися до зривів у поведінці холериків, не принижувати їхньої гідності, формувати в них адекватну самооцінку. Копітка виховна робота з холериками у дошкільному віці допоможе їм легше адаптуватися до вимог школи і підготує до засвоєння навчального матеріалу. При вступі до дошкільного закладу чи 1-го класу саме холерика потребують спеціальної психологічної підготовки щодо доцільності виконання вимог і правил спілкування з дітьми та дорослими. Корисно записати холерика до спортивної секції, де він зможе дати вихід своїй енергії.

Застосування фізичних покарань, окриків до холерика неефективні. Вони остаточно розхитують нервову систему дитини, у якій процеси збудження домінують над процесами гальмування. Отже, досягається ефект, протилежний бажаному. Якщо холерик неякісно виконав роботу, його не треба сварити, карати, слід пояснити, чому так не можна, і вимагати повторного сумлінного виконання. Якщо така дитина когось образила, без покарань і нотаций треба навчити вибачатися, допомогти зробити для цієї людини щось добре; обговорити, як наступного разу слід поводитися в аналогічній ситуації.

**Флегматик:** (*сильний, урівноважений, інертний*); має малу сензитивність; спокійний, витриманий, послідовний, обережний, розсудливий, мовчазний; малоемоційний; міміка бідна, рухи невиразні; енергійний, відрізняється працездатністю; повільно зосереджує увагу; мовлення у нього спокійне, рівномірне, з паузами і без виразних емоцій, міміки, жестикуляції; наполегливий, терплячий, доводить розпочату справу до кінця, не витрачає сил даремно; суворо дотримується розпорядку і системи в роботі, легко стримує пориви, не піддається на провокації.

У роботі з флегматиком слід наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь-яку діяльність, яку йому потрібно виконати, здійснювати детальний інструктаж (що? коли? у якій послідовності?). Доцільно стимулювати вияв щирих почувань учня, залучати його до цікавої діяльності, яка розвиває почуття, емоції і зміцнює віру у власні сили. Потрібно виявити помітну довіру до учня, дати можливість йому виявити себе в реальній справі (і в посильній допомозі іншим). Потрібно уникати демонстративних до-

ручень, пов'язаних із високим темпом діяльності. За потреби допомагати йому займатися аутотренінгом і самовихованням.

Нині, мабуть, найскладніше жити флегматикам. Шалені ритми сучасності для них незрозумілі, логічно не обґрунтовані й надзвичайно виснажливі. Саме діти-флегматики найбільше ризикують втратити свою індивідуальність в оточенні дорослих холериків і сангвіників. Дорослі позитивно реагують на вміння флегматиків тривалий час самостійно займатися якоюсь справою, не турбуючи дорослих, на неконфліктність, поступливість, розсудливість цих дітей. Варто ж дитині-флегматикові розпочати діяльність, продиктовану повсякденною потребою (їсти, вдягатися, мити посуд, готувати уроки), як дорослі з іншим темпераментом нерідко доходять до найвищої стадії роздратування.

Неправильний підхід до організації виховання і навчання флегматика — це звинувачення його в тупості, некітливості, постійній спонуканні, покарання за повільність. Наслідки такого ставлення здебільшого трагічні: у дитини виникають неврози, вона починає виконувати доручення швидко, але неякісно, несумлінно; формується комплекс неповноцінності, пов'язаний із постійними невдачами. У результаті індивід не розкриває себе як особистість, не реалізує власних творчих можливостей мислення, почуттів та уяви. Якщо ж дитинство флегматика складається сприятливо, і їм вдається розвиватися, зберігаючи всі позитивні риси темпераменту, суспільство отримує сумлінних, серйозних, пунктуальних, захоплених улюбленою справою людей — нерідко видатних учених.

Щоб дитина виросла ініціативною, дорослі мають схвалювати кожен вияв її самостійності, непомітно допомагати у складних справах, не дратуватися млявістю дитини. З флегматиками корисно часто грати в нетривалі за часом ігри, де необхідна швидкість і точність рухів, кітливості. Щоб ровесники не глузували з невдалих спроб дитини, доцільно допомогти їй заздалегідь потренуватися.

Дорослим доводиться докладати спеціальних зусиль, щоб допомогти флегматикові увійти в дитячий колектив, показати себе як особистість, набути авторитету, знайти друзів. З дитиною-флегматиком необхідно проводити спеціальні ігри, розвиваючи її мислення, почуття, уяву. Її потрібно навчити правильно перемикаати увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляти час.

Дехто з психологів радить постійно тормосити флегматиків, щоб вони не були млявими, активізувати їхню діяльність, запроваджуючи змагання й ігри наввипередки. Ці рекомендації можна вважати



шкідливими і навіть небезпечними. Флегматики стомлюються від тривалого спілкування, перебування у багатолюдних гамірних колективах, і втота ця, як відомо, має фізіологічну основу. Тому намагання флегматика періодично усамітнюватися — своєрідна захисна реакція організму. Позбавлення флегматика можливості чергувати періоди спілкування з людьми з тривалими перепочинками на самоті чи в товаристві близького спокійного друга поступово призведе до розладу нервової системи і психіки дитини. Усілякі перегони і змагання швидко стомлюють флегматиків і перестають їх цікавити. Єдине, що може пришвидшити діяльність цих дітей, — формування в них стійких автоматизованих навичок.

Ранок цієї дитини батьки мають ретельно спланувати з вечора. Щоб вчасно встигнути до дитячого садка або школи, флегматикові потрібно прокинутися на 30—50 хв раніше від сангвініка, а отже, на стільки ж раніше заснути. Флегматика слід привчити напередодні готувати всі потрібні назавтра речі, бо флегматики — це люди, які не зможуть зібратися швидко, навіть за найбільшого бажання і за найбільшої потреби. Гімнастичні вправи флегматикам доцільно виконувати не вранці, а в другій половині дня. По-перше, вони поглинають вранішній час, коли дитина і так нічого не встигає, а по-друге, флегматиків фізичні вправи часто не стимулюють, а стомлюють, викликаючи сонливість і бажання після інтенсивної зарядки знову лягти в ліжко.

**Меланхолік:** (*слабкий*); лабільний, нерівноважений; сором'язливий, ніяковіс, губиться в нових умовах; важко будує контакти з іншими; не вірить у свої сили; легко переносить самотність, буває розгубленим і пригніченим, схильний до вразливості, сльозливості; плаче тихо, швидко стомлюється, має тихий голос, пристосовується до характеру співбесідника, вразливий до схвалення та осуду, вимогливий до себе та навколишніх; знижена активність; рідко піднімає руку на занятті, невпевнений у собі, боязкий.

У роботі з меланхоліком потрібно виявляти увагу, турботу і доброту. Головні особливості цих дітей: лякливність, нерішучість, бачення подій у темних кольорах. Ці особистісні якості важко ліквідувати. Покарання, демонстрування дорослими постійного невдоволення лише поглиблюють їх, розладнюючи надзвичайно чутливу нервову систему меланхоліків. Правильний виховний підхід полягає в тому, щоб дорослий виявляв співчуття і добре розумів дитину; тактовно, глибоко і зацікавлено проникав у її духовний світ; морально підтримував

і зміцнював віру в сили; розумів її душевний стан. Періодично потрібно спрямовувати переживання меланхоліка в русло переживань групи (колективу). Виховувати волю, наполегливість і почуття власної цінності в колективі. Слід через певний час організовувати для нього ситуацію успіху. Уважно стежачи за настроєм та інтересами меланхоліка, потрібно заохочувати його до занять у гуртках, секціях тощо з урахуванням намірів, звичок і труднощів.

Меланхоліки часто сором'язливі. Батьки і вихователі дитини ніколи, а тим паче в цьому разі, не мають орієнтуватися на реакцію оточення («Що скажуть?! Що подумують?!»), а винятково на психологічний стан вихованця. Соромлячи і караючи дитину, можна розвинути сором'язливість до рівня психічного захворювання. Дитині слід пояснити, що соромитися — нормальна реакція, якої не потрібно лякатися, і в кожній конкретній ситуації допомагати вихованцеві знайти спосіб оволодіння собою. Діяльність допоможе їй подолати неприємні відчуття. Спілкування відбудеться, але зміщення акценту допоможе поступово зовсім нейтралізувати надмірну сором'язливість як рису характеру.

Нову інформацію меланхоліки здатні засвоювати швидко або повільно — залежно від обставин. У спокійній, доброзичливій атмосфері нові відомості вони засвоюють швидко й надовго. Тому створення сприятливих умов навчання і виховання дитини — ключова проблема в роботі з меланхоліком.

Меланхоліка швидко стомлює будь-яка діяльність, навіть легка і приємна. Як наслідок, меланхолік виконує кожне задання приблизно вдвічі повільніше за сангвініка. Допомогати дитині в цьому разі можна, застосовуючи методичні прийоми роботи із флегматиками.

При визначенні темпераменту в дітей важливо враховувати їхні вікові особливості, а також керуватися **життєвими показниками властивостей нервової системи**. До життєвих показників сили нервового процесу збудження належить збереження високого рівня працездатності при тривалій напруженості в роботі, стійкий і достатньо високий позитивний емоційний тонус, сміливість у різноманітних і незвичних умовах; стійка увага як у спокійній атмосфері, так і за обставин, коли гамірно. Про силу (або слабкість) нервової системи дитини свідчатимуть такі життєві показники, як її сон (чи швидко засинає, чи спокійний сон, чи міцний), спостерігається швидко (повільно) відновлення сил, як поводить у стані голоду, якщо її не встигли вчасно погодувати (кричить, плаче або виявляє млявість, спокій). До

життєвих показників урівноваженості належать такі: стриманість, посидючість, спокій, рівномірність у динаміці й настрої, відсутність періодичних різких спадів і підйомів, рівність і плавність мови та ін.

Життєві показники рухливості нервових процесів включають такі показники, як: швидке реагування на все нове довкола, легке і швидке вироблення та зміна життєвих стереотипів (звичок, навиків), швидке звикання до нових людей та умов, здатність без «розгойдування» переходити від одного заняття до іншого, від сну до неспання тощо, швидкість запам'ятовування і легкість відтворення, швидкість виникнення і перебіг відчуттів, прояв лабільності у мовленні, моториці, темпі діяльності.

Життєві показники полярних властивостей (слабкості, нерівноваженості, інертності) часто-густо протилежні один одному.

А як дізнатися про сензитивність, реактивність, пластичність (або ригідність) дитини? Про сензитивність або чутливість судять по тому, яка найменша сила зовнішньої дії необхідна для того, щоб у людини виникла та або інша психічна реакція. Іншими словами, якою має бути сила дії, щоб до людини, як то кажуть, дійшло.

Реактивність виявляється в тому, з якою силою і енергією дитина реагує на ту або іншу дію. Недарма про таких кажуть: «запальний», «заводиться з півоберту», а про інших: «...не зрозумієш, зрадів або засмутився...» тощо.

Пластичність і протилежна йому якість — ригідність — виявляються в тому, як легко і швидко пристосовується людина до зовнішніх впливів. Пластичний швидко перебудовує поведінку в разі зміни обставин, ригідний робить це насилу.

Істотним показником темпераменту є екстра-інтровертованість. У дослідженні з вивчення спілкування у рольових іграх діти з переважанням екстраверсії (холерики, сангвініки) і з домінуванням інтроверсії (меланхоліки, флегматики) отримали такі важливі результати.

Під час експерименту вдалося виділити деякі особливості їхнього стилю спілкування. Виявилось, що екстраверти ініціативніші в початковій, організованій фазі гри, нараді при виборі теми, розподілі ролей і виборі власної ролі. Інтроверти ж частіше «спілкуються» з ігровими атрибутами, «звертаються» до іграшки, запитують інших, що робити далі, планують свої дії без спонуки з боку інших дітей, частіше говорять, що вони роблять, які ігрові дії виконують. Педагогові треба допомогти розвинути у недружніх дітей товариськість. Ця якість

допоможе дитині адаптуватися в новому соціальному середовищі, знайти друзів, подолати боязкість, невпевненість у собі, знизити тривожність — якості, нерідко властиві цим дітям.

Чи можливо це? Результати формувального експерименту позитивно відповідають на це запитання. Корекцію вдається здійснити, якщо запропонувати таким дітям роль, основний сенс якої — спілкування з лялькою або іншими іграшками. Врахуймо й ту обставину, що екстраверти успішніше організовують гру — для них переважно підходять ролі, що передбачають активне спілкування з іншими дітьми.

Важливими параметрами темпераменту є активність і емоційність. Про активність судять по тому, з якою енергією людина впливає на навколишній світ, по її наполегливості, зосередженості увазі тощо. А про емоційну збудливість — по тому, дія якої сили необхідна для виникнення емоційної реакції.

Цікаві дані про виявлення цих властивостей темпераменту в шестирічних дітей виявили психологи. У ста шестирічок із десяти дитячих садків вивчали динамічні показники тривожності (емоційно забарвлене очікування негативного результату в різноманітних ситуаціях) стосовно навчальної і трудової діяльності, спілкування з однолітками і дорослими.

Як оцінити наявність у дитини тривожності? Учені дійшли висновку, що її не можна розглядати однозначно, а тільки як гальмівне явище. Експериментальне дослідження показало, що тривожність може бути викликана умовою, яка стимулюватиме активність, саморегуляцію діяльності дитини. З'ясувалося, наприклад, що дітям-меланхолікам властива аритмія діяльності, висока чутливість до допущених помилок і водночас високий рівень самоконтролю. Це забезпечує доволі високу продуктивність і якість роботи. Також побачили, що в деяких нетривожних, безтурботних шестирічних дітей ефективність діяльності була низькою. Виявлені в цьому дослідженні підвищена чутливість до оцінки і здібність до високого самоконтролю у тривожних меланхоліків — такі, що забезпечують значною мірою їхню високу научаність, були виявлені і в наших спостереженнях за поведінкою першокласників.

Американські психологи Стела Чес та Александр Томас у книзі «Ваша дитина — особистість» розшифровують індивідуальні особливості дітей, на які варто звернути увагу, щоб не блокувати роботу творчих здібностей дитини. Характерним є те, що вони пов'язані саме з темпераментом дитини. Серед них можна виділити такі.

**Саморегуляція.** Деякі діти народжуються з чітко вираженим внутрішнім ритмом: ці діти знають, коли вони голодні або втомилися, коли їм потрібно сходити в туалет тощо. Усе, що вимагається від дорослих, — виконувати їхні потреби. Тобто ці діти вміють слухати себе, відчують власну самодостатність, яка спирається на гармонію дій. Але є інші діти, які, очевидно, мають чіткий механізм саморегуляції. Слухатися їхніх потреб — заганяти цих дітей у безвихідь. Вони не мають щонайменшої уяви про те, коли зголодніли або втомилися, а коли це стається, діти реагують на це істерикою. Важливо зазначити, що бурхливість прояву найчастіше залежить від віку дитини.

**Чуттєвий поріг.** Відомо, що поріг відчуттів у різних дітей має свої особливості, тобто дитина може починати працювати своїми органами відчуттів у різних діапазонах. І це є принциповим явищем для успішної її роботи в школі. Деякі діти є надзвичайно чутливими до сили звуків, температури, світла, запахів, смаку. Дуже сильні подразники призводять до того, що діти стають дратівливими. Інші діти чудово почуваються при дії таких самих подразників. Учителю та психологові треба стежити за дотриманням норм гігієни навчання дітей, визначених положеннями санепідемстанції (норми освітлення, шуму, повітряний режим тощо).

**Рівень активності.** Це дуже важливий показник, пов'язаний із рівнем дії енергопотенціалу (про це детальніше далі). Усі діти є досить активними порівняно з дорослими, але вони відрізняються за рівнем активності між собою. Деякі діти є подібними вихору, тоді як інші — менше рухливі, вони віддають перевагу таким видам діяльності, як малювання, слухання казок тощо.

**Рівень пристосовуваності.** Ця особливість є дуже важливою для успішного включення дитини у навчальний процес. Деякі діти легко адаптуються до нових ситуацій та легко вступають у контакт із чужими, незнайомими людьми. Іншим дітям потрібно більше часу для того, щоб вони розкрилися в нових ситуаціях, під час зустрічі з незнайомими людьми. Отже, процес входження дитини у статус учня може затягнутися на певний час.

**Гнучкість.** Необхідна умова продуктивної діяльності дитини під час навчання. Деякі діти легко переходять від домашньої обстановки (оточення) чи обстановки дитячого садка до шкільного життя. Інші діти відчують труднощі при такому переході.

**Наполегливість.** Часто-густо ця індивідуальна особливість дитини допомагає їй досягати хороших результатів у навчальній діяльнос-

ті. Деякі діти можуть працювати над проблемою чи проектом із великою концентрацією сил та уваги і негативно реагують, коли їх просять припинити це, зупинитися. Інші ж діти з легкістю полишають своє заняття й можуть переходити до іншого, не закінчивши попереднього.

**Неуважність.** Можна впевнено сказати, що саме ця особливість у навчальній діяльності дитини найбільше руйнує її успіхи. Тому важливо пам'ятати вчителю, що деякі діти легко відриваються від своїх занять, а деяких важко перемкнути на інший вид діяльності.

**Інтенсивність.** Індивідуальна особливість дитини, яка прямо пов'язана із силою енергопотенціалу дитини. Деякі діти на це витрачають багато фізичних і душевних сил, інші ж — не докладають ніяких зусиль під час виконання тих самих видів діяльності.

**Світосприйняття.** Деякі діти є відкритими, з оптимізмом і легко дивляться на навколишній світ. Інші — відповідальніше, серйозніше ставляться до навколишнього світу, але є дещо тривожними. З упевненістю можна сказати, що підґрунтям того чи іншого світосприйняття дитини є сприйнята нею модель її стосунків із батьками. Але треба пам'ятати і про те, що вона не є сталою і може покращуватися при певних зусиллях батьків і першого вчителя.

Кожен темперамент має свої позитивні й негативні сторони. При будь-якому темпераменті є небезпека розвитку небажаних властивостей: у флегматика — млявості, байдужості до навколишнього світу; у холерика — нестриманості, різкості; у меланхоліка — відлюдності, невпевненості, підвищеної сором'язливості; у сангвініка — розпорошеності тощо. Тому пам'ятаймо, що будь-яка властивість темпераменту має свої плюси і мінуси, треба, спираючись на позитивні сторони, послаблювати негативні.

## ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ШКОЛИ

Проблема готовності дітей до шкільного навчання останнім часом стала предметом запальних дискусій як серед науковців, так і серед широкого кола громадськості. Для цього є вагомі як об'єктивні, так і суб'єктивні причини. І однією з головних є та, що загальноприйнятий термін «психологічна готовність дитини до шкільного навчання» недостатньо точно передає суть того складного психологічного явища, яке він позначає. Широта інтерпретації цього терміна наштовхує на думку, що начебто може існувати певний набір психологічних чинників, які самі собою, поза конкретною шкільною системою, не-

залежно від соціальних умов та низки інших зовнішніх обставин, а лише завдяки особистісним характеристикам дитини визначають її готовність або неготовність до шкільного навчання.

Утім, це не завжди так. Кожна людська істота (за винятком олігофрена у стадії ідіотії та важких випадків аутизму) з моменту свого народження (а за деякими новітніми дослідженнями і до свого народження) готова до навчання, вона перебуває у стані набуття нових знань, тобто навчається. Школа, у свою чергу, — це лише навчально-виховний заклад для навчання, освіти і виховання, тобто місце, де навчання здійснюється у певних формах та за програмами, регламентованими суспільними потребами.

Отже, йдеться не про готовність дитини до навчання взагалі, а лише до навчання в певних, чітко окреслених нормативними документами (системою методологічних і психолого-педагогічних принципів, покладених в основу цих документів) умовах. Будь-яка зміна форм організації навчання в школі автоматично позначається (позитивно або негативно) на готовності окремих груп дітей до навчання. Звичайно, суспільство намагається забезпечити такі умови для навчання молодого покоління, щоб якомога більша кількість дітей мала змогу повноцінно вчитися. Та навіть і тоді, коли будуть створені найоптимальніші умови для суспільного навчання та виховання дітей, завжди залишатиметься певна група, яка буде недостатньо підготовлена до цих умов.

Тому розглянемо основні компоненти готовності дитини до школи.

### ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ

От і настав час, коли нам, батькам, слід замислитися над шкільним майбутнім нашої дитини. Відшумів випускний бал у садочку, а може останнє безтурботне літо вдома, на дачі, з бабусяю та дідусем або нянею. Усе частіше ми починаємо прислухатися до розмов своїх колег про школу. А думки чуємо різноманітні, наше занепокоєння «підігрують» засоби масової інформації, з яких дізнаємося про невтішні шкільні проблеми та нескінченні реформи освіти. Зрозуміло, що період змін у школі, до якої ми звикли, правомірно викликає у батьків страх і невпевненість у тому, що відбувається. Тому спробуймо розібратися, чи все, що відбувається у школі, є страшним для наших дітей і нас?

Традиційно до школи діти йшли у сім років, але зараз вони можуть починати навчання і в шість, і так само у сім, закон цього не

забороняє. Пізніше навчання може початися тоді, коли ваша дитина фізично і психічно не готова до нього. Йдеться про те, що організм дитини та її психіка ще не дозріли у своєму розвитку. Зрозуміло, що до школи варто йти, коли на момент вступу до школи дитина вже досягла **фізичного віку**, тобто **шести років**. Але часто батьки послішають зі вступом до школи на кілька місяців або навіть на півроку раніше. Чи добре це? Відповідь така: «Якщо фізичний вік дитини дозволяє їй перебувати у школі». Показником фізичної готовності можуть виступати антропометричні показники розвитку організму дитини (зріст, вага, кількість постійних зубів). Ось який це має вигляд:

Вік	Хлопчики			Дівчатка		
	кількість постійних зубів	довжина тіла (см)	маса тіла (см)	кількість постійних зубів	довжина тіла (см)	маса тіла (см)
6 років	1—6	111—121	19,7—24,1	1—6	111—120	19,0—23,6
7 років	5—10	117,3—127,3	20,4—28,8	6—11	115,9—126,9	20,3—28,0

Шановні батьки, якщо у вашої дитини на момент вступу до школи більшість антропометричних показників є замалими, слід замислитися і порадитися з лікарем або шкільним психологом, чи варто вступати до школи в цей період (зрозуміло, що найперше це стосується *шестирічного віку*). У кожного, хто уважно розгляне цю таблицю, може виникнути запитання: «А який із показників є вирішальним у виборі фізичної готовності дитини?» Батькам варто звернути увагу на кількість постійних зубів (зрозуміло, що до уваги ми не беремо молочні, які є у дитини тимчасовими). Цей показник іноді ще називають зубним віком. Саме наявність постійних зубів у дитини може свідчити про її фізичну зрілість. Зрозуміло, що, говорячи про один із показників, ми не хочемо принизити важливість інших. Просто зубна зрілість є вирішальною на тлі інших позитивних показників (ваги, зросту) при визначенні фізичної зрілості дитини.

Зрозуміло, що найкраще, коли всі антропометричні показники в нормі. Але якщо немає бодай одного постійного зуба на тлі інших позитивних показників, дитині варто зачекати зі вступом до першого класу. Це потрібно зробити тому, що фізичні та психічні навантаження можуть суттєво погіршити стан здоров'я дитини і суттєво зруйну-

вати її бажання вчитися у школі. Даючи цю пораду, ми усвідомлюємо, що діти всі різні, але, на наш погляд, не можна ризикувати, бо за цим — здоров'я, яке, як відомо, досить легко порушити і доволі складно відновити. Тому, шановні батьки, порадьтеся з педіатром, психологом і не приймайте поспішних невважених рішень. Здоров'я вашої дитини — у ваших руках!

*Візьміть до уваги!*

- На 1000 дітей в Україні припадає 1460 захворювань.
- За останні роки у дітей дошкільного віку зафіксовано збільшення захворювань органів травлення, серцево-судинних захворювань та зниження гостроти зору (а з початком навчання, якщо дитина ослаблена або фізично незріла, ці показники можуть суттєво погіршитися).
- 60 % дітей, які йдуть до школи, мають порушення мовленнєвого розвитку (вислуховуйте дитину, не перебивайте її, давайте їй можливість висловлюватися, коректно, без образ виправляйте).

## МОРАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ

Крім фізичної зрілості, для успішного навчання у школі важливо, щоб у дитини була і психічна зрілість. Фізична і психічна зрілість становлять разом те, що називають шкільною зрілістю (для шестирічних дітей) або психологічною готовністю (для семирічних дітей). Психічна зрілість складається з таких компонентів: *мотиваційного, інтелектуального, волевого, морального*. Розглянемо характеристику кожного з компонентів, щоб допомогти розібратися з основними пріоритетами у вихованні дітей та підготовці їх до шкільного навчання.

**Моральна готовність** до дошкільної освіти виступає як стрижень, що закладає підмурки особистості, тобто є її фундаментом. В умовах повсякденної поведінки і спілкування з дорослими, а також у практиці рольової гри в дитини формуються узагальнені знання багатьох соціальних норм. Але цих знань ще до кінця дитина не усвідомлює і безпосередньо пов'язує зі своїми позитивними і негативними емоційними переживаннями. Перші етичні інстанції становлять поки що відносно прості системні утворення, які є зародком моральних почуттів, на основі яких надалі сформуються у достатньо зрілі моральні почуття й переконання. Моральні інстанції породжують у шестирічок і моральні мотиви поведінки, які можуть бути за своїм впливом сильнішими, ніж більшість безпосередніх, зокрема і безпосередні потреби (дитина може навіть відмовитися від улюбленої

справи задля виконання своїх обіцянок або у грі виконувати роль, взяту на себе навіть тоді, коли обставини вказують на те, що гру припинено).

Уміння спілкуватися з дорослими та однолітками є основою для хорошої адаптації дитини у школі. Шановні батьки, систематично спостерігаючи за поведінкою дітей під час ігор і занять, ви можете побачити, хто з них уміє *спокійно і по-діловому* звертатися до дорослого із запитанням, узгоджувати власні бажання з інтересами товаришів; хто полюбляє *найпривабливіші* ролі й добивається їх у результаті умовлянь, примусу або конфліктів; хто *задовольняється* будь-якою роллю, не вміючи виявити себе і свої інтереси, а хто взагалі *не бере* участі в суспільній діяльності з дітьми, несміливий або пасивний у спілкуванні з однолітками і дорослим.

Сучасні стандарти життя не завжди спонукають батьків до того, щоб дитина відвідувала дошкільний заклад, тому підготовка дитини до школи відбувається у родині. Це не завжди має хороші наслідки для її шкільної адаптації. Тому важливо, щоб перед школою дитина хоча б два роки відвідувала садок, де є те соціальне середовище однолітків і дітей старшого віку, що допоможе дитині навчитися на практиці встановлювати стосунки, обмежувати свої бажання, співвідносити свої інтереси з інтересами та бажаннями інших дітей, а отже, розумітися на тому, що не завжди своє безперечне «хочу» є важливим для інших; це приборкуватиме власний егоїзм. Зрозуміло, що дитина має відчувати свою цінність і самодостатність як активного учасника у спілкуванні з однолітками і дорослими.

Важливим у формуванні моральної готовності дитини виступає приклад спілкування батьків з їхніми батьками (бабусею, дідусем) і родичами, зі своїми друзями, іншими дорослими й дітьми. Дошкільний вік — це період наслідування поведінки дорослих. Отже, вчинки наших дітей — це більше ніж 80 % наших із вами вчинків, шановні батьки. І тому, думаючи, у кого вдалася наша дитина, прискіпливіше погляньмо на себе, а вже потім говоритимемо про «невдалі гени».

*Візьміть до уваги!*

- Соціальні норми поведінки у дитини мають досить тривалий шлях закріплення, але найміцніше їх засвоєння відбувається в період дошкільного дитинства.
- Дитину потрібно готувати до того, що не завжди всі ролі в житті можуть бути цікавими чи даватися винятково за наших бажанням, інколи потрібно виконувати і те, що необхідне для інших, і те, що не входить у коло наших інтересів.

- *Наш приклад спілкування переймають і наслідують діти, вивчаючи його особливості, фіксуючи межі і правила стосунків з іншими, запам'ятовуючи норми, тембр і висоту голосу.*
- *Навчитися спілкуватись дитина може, тільки взаємодіючи з нами — батьками, однолітками, дорослими.*

## ВОЛЬОВА ГОТОВНІСТЬ

**Вольова готовність** дитини до шкільного навчання є доволі важливою складовою її успішної адаптації та хорошого почування у класі. Уже в дошкільному віці дитина опиняється перед потребою подолання певних труднощів і підкорення своїх дій поставленій меті. Це приводить до того, що вона починає свідомо контролювати себе, керувати своїми внутрішніми і зовнішніми діями, пізнавальними процесами і поведінкою загалом. А тому вважають, що уже в дошкільному віці виникає воля. Звичайно, вольові дії дошкільнят мають свою специфіку: вони співіснують з діями непередбачуваними, імпульсивними, які виникають під впливом ситуативних почуттів і бажань. Психологи вольову поведінку вважають соціальною, а джерело розвитку дитячої волі вбачають у взаємодії дитини з навколишнім світом. Провідну роль у соціальній обумовленості волі відводять її мовленнєвому спілкуванню з дорослими. У генетичному плані психологи розглядають волю як стадію оволодіння особистісними процесами поведінки. Спочатку дорослі з допомогою слова регулюють поведінку дитини, потім, засвоюючи практичний зміст вимог дорослих, вона поступово починає через власне мовлення регулювати свою поведінку, роблячи тим самим суттєвий крок уперед на шляху до вольового розвитку. Після оволодіння мовленням слово стає для дошкільників не лише засобом спілкування, а й засобом організації поведінки. Тому, шановні дорослі, розміркуймо над словами, виважуймо їх і не даваймо дітям непосильних завдань, щоб менше їм докоряти і відбивати бажання щось самостійно робити. Отже, появу волі підготовлює попередній розвиток довільної (це коли докладають вольове зусилля) поведінки дошкільника. Мимовільна (немає вольового зусилля) поведінка дошкільника — це імпульсивні, спонтанні дії дитини. Одним із центральних є питання про мотиваційну обумовленість тих конкретних вольових дій і вчинків, на які людина здатна в різні періоди свого життя. Важливими є інтелектуальні й моральні основи вольової регуляції дошкільника.

Протягом дошкільного дитинства ускладнюється характер вольової сфери особистості і змінюється її питома вага в загальній структурі поведінки, що проявляється у зростаючому прагненні до подолання перешкод, труднощів. Розвиток волі в цьому віці пов'язаний зі змінами мотивів поведінки, підпорядкованої їм. Поява певного вольового напрямку і висування на перший план групи мотивів, які стають для дитини найважливішими, ведуть до того, що, керуючись у своїй поведінці цими мотивами, дитина свідомо досягає поставленої мети, не піддаючись впливу, що відволікає. Вона поступово оволодіває умінням підпорядковувати свої дії мотивам, які віддалені від мети дій, зокрема мотивам суспільного характеру. У неї з'являється рівень цілеспрямованості, типовий для шестирічного дошкільника. Водночас, хоча у шестирічок і з'являються вольові дії, та сфера їх застосування і їхнє місце в поведінці дитини вкрай обмежені.

Основні показники вольової готовності дитини батькам можна побачити у певній *сформованості довільних психічних процесів* (сприймання, пам'яті, уваги). Дитина певний час уважно розглядає той чи інший предмет, запам'ятовує уривки, які потрібно вивчити, у розповідях чи малюнках відтворює те, що бачила або чула. Нескладні завдання, запропоновані дорослими, дитина може *самостійно* виконати, спираючись на власні сили. Уміє самостійно себе обслуговувати (одягається, зав'язує шнурки, прибирає після себе, вмивається, чистить зуби, може випрати свої шкарпетки і трусики, дотримується особистої гігієни), має відповідний *темп* у своїй роботі. Дитина, яка виконує завдання повільно, але правильно, потребує допомоги стосовно організації темпу її роботи, а того, хто при цьому робить помилки, насамперед треба навчити розуміти завдання і вже потім — підвищувати темп. Тим, хто працює швидко і припускається багатьох помилок, теж треба зрозуміти задане — у цьому разі уповільнення темпу їхньої діяльності може виступити важливим засобом зосередження уваги на завданні, формуванні самоконтролю за процесом і результатом його виконання. Володіє *доступними правилами* поведінки. Уміє *правильно реагувати на оцінку дорослими* виконаного завдання (якщо щось не так в оцінці, не кидається речами, не падає на підлогу, не тікає...). Водночас дитина *вміє оцінювати* свою роботу.

*Візьміть до уваги!*

- *Вольова готовність є досить важливим компонентом у психологічній готовності дитини, але біда в тому, що її формування та розвиток пов'язані з нашими зусиллями чи бездіяльністю у вихованні дитини.*

• Психофізіологічні особливості шестирічок не дають змоги в повному обсязі сформувати вольову готовність, як у дітей семи років, тому враховуйте це у своїх діях, не виставляючи непосильних завдань.

• Тільки завдяки спостереженням за дитиною ви зможете зрозуміти, чи сформована у неї вольова готовність.

• На формування вольової готовності дошкільника впливає його темперамент; зважайте на це, пропонуючи йому ті чи інші завдання.

## МОТИВАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ

Щоб дитина успішно навчалася, вона насамперед має прагнути до нового шкільного життя, до серйозних занять, відповідальних доручень. На появу таких бажань впливає ставлення дорослих до навчання як до важливої змістовної діяльності, більш значущої, ніж гра дошкільників. Прагнення дитини посісти нове соціальне становище веде до створення її внутрішньої позиції — мотивації. **Мотиваційна готовність** дитини є своєрідним генератором позитивних вражень про школу. Це той двигун, який допомагає дитині комфортно почуватися у школі й позитивно ставитися до навчання як цікавого процесу. Аналізуючи дані спеціальних досліджень, можна говорити, що хоча дітей цікавлять зовнішні атрибути шкільного життя — ранці, оцінки, дзвінки, шкільна форма тощо, але це не є визначальним в їхньому прагненні ходити до школи. Їх захоплює власне навчання як серйозна змістовна діяльність, яка приводить до певного результату, важливого для самої дитини і для дорослих.

Спосіб життя школяра як людини, яка займається суспільно важливою і суспільно оцінюваною справою, дитина усвідомлює як адекватний для неї шлях до дорослості — він відповідає сформованому у грі мотиву стати дорослим і реально здійснювати його функції. Дослідження психологічного змісту і структури внутрішньої позиції школяра свідчать, що внутрішня позиція школяра, яка з'являється на кінець дошкільного віку, є системою потреб, пов'язаних з учінням як із новою, серйозною, справжньою, суспільно значущою діяльністю, що втілює в собі новий, серйозний, суспільно значущий, а отже, дорослий спосіб життя.

У шестирічної дитини така мотивація до школи ще не сформована і потребує ретельної роботи з боку батьків. Дуже важливо, щоб діти отримували позитивну інформацію про школу саме від вас, шановні

батьки, а не різні страшилки або погрози (от підеш до школи, тоді...). Своєрідність мотиваційної готовності дитини можна встановити за допомогою бесіди, під час якої будуть з'ясовані бажання дитини стати школярем та її уявлення про школу. Відповіді дітей можна поділити на чотири групи:

1. Прагнення бути школярем, бажання вчитися *грунтуються на відповідному уявленні* про школу: «Усі мають вчитися, щоб потім, коли виростеш, добре працювати»; «Хто добре вчиться у школі, той зможе стати Президентом...»; «Щоб добре вчитися, треба бути стараним...». У цій групі відповідей серед шестирічок будуть одиниці, тому що їхньою основною потребою ще є гра, а не навчання.

2. Прагнення стати школярем *грунтується на поверховому уявленні*: «У школі цікаво, там багато дітей, учитель ставить їм оцінки»; «У школі краще, ніж у дитячому садку: не треба спати вдень, після уроків можна бігати по подвір'ю скільки завгодно»; «Мені у школі подобаються перерви, коли можна виходити в коридор або на вулицю». Тут відповідей буде більше.

3. Дитина начебто й правильно уявляє ті вимоги, які висуває школа, але водночас відчуває *побоювання*, навіть *страх*: «Я боюся, що не почую того, що говоритиме вчителька»; «Мабуть, я не зможу зробити того, що скаже вчителька»; «У школі важко, я не знаю, чи хочу йти туди, — чомусь боюся». Ця група теж матиме достатню кількість відповідей.

4. Дитина *не бажає* йти до школи: «У садочку краще, тут немає уроків і домашніх завдань», «У школі погано, бо там не грають і забороняють носити іграшки». На жаль, останнім часом у цій групі збільшується кількість відповідей.

У відповідях дітей батьків має насторожити 3-тя і 4-та групи відповідей. Отже, потрібно краще ознайомити дитину зі школою і поставитися до цього серйозно. Позитивна спрямованість дитини (у 1-й і 2-й групах відповідей) на школу як на власне навчальний заклад — найважливіша передумова благополучного входження її у шкільно-навчальну дійсність, тобто прийняття нею відповідних шкільних вимог і повноцінного включення у навчальний процес.

*Візьміть до уваги!*

• *Мотиваційну готовність дитини слід формувати через усвідомлення того позитивного, що очікує дитину у школі, а не на погрозах і залякуваннях.*

• *Важким внеском у підвищенні мотиваційної готовності дитини може стати приклад батьків (показати свої зошити, шкільні наго-*

роди, відзнаки, розповісти про позитивний досвід шкільного навчання та близьких людей (дідуся, бабусі, тьоті, дяді, племінників...).

• Особливу увагу батькам слід звертати на дітей, якщо їхні відповіді потрапляють до 3-ї і 4-ї групи, а отже, треба допомогти дитині повірити в себе (знайти її сильні сторони та індивідуальні особливості).

## ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ

Інтелектуальна готовність до шкільного навчання пов'язана з розвитком розумових процесів — умінням узагальнювати, порівнювати об'єкти, класифікувати їх, виділяти суттєві ознаки, робити висновки. У дитини повинен бути певний обсяг уявлень, зокрема образних і просторових, відповідний мовленнєвий розвиток, пізнавальна активність. Усе це потребує, шановні батьки, вашого усвідомлення і розуміння, на що в інтелектуальному розвитку дитини слід звернути увагу, щоб не залишити непоміченим.

1. Інтелектуальна готовність виявляється у загальному рівні розумового розвитку дитини, а також у рівні оволодіння вміннями й навичками, які допоможуть їй вивчати ті чи ті предмети. Важливим показником розумового розвитку дитини є системність уявлень, знань про довкілля, життя природи, деякі соціальні явища. Читайте дитині книжки про природу: неживу і живу, відвідайте місцевий музей природи, сходите до зоопарку, лісу чи парку. Можна дозвано (обмежено в часі) переглянути відеофільми про природу (тварин, природні явища). Але це має бути система роботи з дитиною, а не випадкові дії. Обов'язково розглядайте і обговорюйте з дитиною ілюстрації в книжках і дитячих енциклопедіях, але знову має бути система, щоб не створювати в голові дитини «кашу» різноманітних фактів. Розкажіть дитині про місце, країну, де вона народилася, важливі історичні події її родини. Намагайтеся відповідати якомога повніше на запитання, а не зводити їх до «так» чи «ні». Розгорнута ваша відповідь буде взірцем для вашої дитини, як треба відповідати.

2. Інтелектуальна готовність виявляється у рівні розвитку пізнавальної діяльності дитини (уваги, сприймання, пам'яті, мислення, мовлення). Відвідайте з дитиною картинну галерею (розподіливши всю експозицію на невеличкі фрагменти, а не все за один раз). Також можна оглянути історичний та інші музеї, де зберігаються матеріальні, речові культурні здобутки цивілізації. Зрозуміло, що дитині важливо,

щоб це супроводжувалося поясненням з боку дорослого та не вельми стомлювало її (правило доволі просте: що менший вік дитини, то меншим за часом має бути заняття), щоб у неї залишались приємні враження, бажання знову туди повернутися. Добре стимулює і розвиває пізнавальні здібності дитини робота з пазлами (конфігурацій і сюжетів з них зараз досить багато; добираючи, пам'ятайте про вік дитини: що менша дитина, то більший пазл і простіший сюжет), різними конструкторами, мозаїками. У пригоді може стати і робота з тетрісами (вони добре стимулюють увагу, образне і логічне мислення, але пам'ятайте про час роботи з ним і вік дитини) або інтелектуальними комп'ютерними іграми. Малювання дитини — це спроба пізнати та відобразити світ, у якому вона мешкає. Через малюнок дитина виражає своє ставлення до світу, показує свої фантазії, мислення, турботи, інтереси, бажання. Мова малюнка є образною та наповненою різноманітними смислами. От чому важливо розпитувати дітей, що вони намалювали, чому саме так, — це допоможе дорослому краще зрозуміти світ і розум дитини, а іноді вкаже на шляхи корекції тих чи інших бачень дитини.

3. Інтелектуальна готовність виявляється через володіння деякими елементарними навчальними навичками — здійснення звукового аналізу слова, читання (по буквах, складах або зв'язне цілими словами), лічба й обчислення, підготовленість руки до письма. Суттєвою допомогою тут можуть бути для батьків різноманітні дитячі журнали «Малюток», «Барвінок», «Пізнайко» (цей журнал цікавий тим, що побудований на іграх і має англійський та російськомовний варіанти) тощо. Чому саме журнали? А тому, що зі шкільними підручниками діти зустрінуться у школі, а передчасна зустріч з ними може знизити дитячий інтерес до них і негативно вплинути на адаптацію дитини до школи. Ця третя позиція ніяк не вказує на необхідність обов'язкового оволодіння дитиною читанням, обчисленням або письмом. Будьте з цим вкрай обережними та терплячими, не змушуйте дітей до будь-яких навчальних дій без їх бажання. Готуйте до навчання, але тільки цікавість, бажання та інтерес дитини є ключем до цього процесу.

Вивчення особливостей інтелектуальної сфери можна розпочати з дослідження пам'яті — психічного процесу, який нерозривно пов'язаний з розумовим. Для визначення рівня механічного запам'ятовування дається безглуздий набір слів: рік, слон, шпага, мило, сіль, шум, рука, сталь, весна, син. Дитина, прослухавши весь цей ряд, повторює ті слова, які запам'ятала. Л.А. Венгер наводить такі показники механічної пам'яті, характерні для дітей шестирічного



віку: з першого разу дитина сприймає не менше 5 слів; після 3-4-го прочитання відтворює 9-10 слів; через годину забуває не більше 2 слів із відтворених.

Ступінь обізнаності дитини, її світоглядні уявлення найзручніше з'ясовувати в умовах бесіди.

Методика А.Р. Лурії дає змогу виявити загальний рівень розумового розвитку, ступінь оволодіння узагальнювальними поняттями, умінням планувати свої дії. Дитині дають завдання — запам'ятати слова з допомогою малюнків: до кожного слова або словосполучення вона сама малює лаконічний малюнок, який потім допоможе це слово відтворити. Тобто малюнок стає засобом, який допомагає запам'ятати слова. Для запам'ятовування дається 10—12 слів і словосполучень, як-от: грузовик, розумна кішка, темний ліс, день, весела гра, мороз, капризна дитина, хороша погода, сильна людина, покарання, цікава казка. Через 1-1,5 год після прослуховування ряду слів і створення відповідних зображень дитина отримує свої малюнки і пригадує, для якого слова вона робила кожен із них.

Рівень розвитку просторового мислення виявляється різними способами. Ефективною і зручною є методика А.Л. Венгера «Лабіринт». Дитині необхідно знайти шлях до відповідного будиночка серед інших, неправильних шляхів і тупиків лабіринту. У цьому їй допомагають образні задачі-вказівки — мимо яких об'єктів вона пройде. Дитина має орієнтуватися в самому лабіринті і схемі, яка відображає послідовність шляху, тобто розв'язання задачі. Найпоширенішими методиками, які діагностують рівень розвитку словесно-логічного мислення, є такі.

«Пояснення складних картин»: дитині показують картинку і просять розказати, що на ній намальовано. Цей прийом дає уявлення про те, як правильно дитина розуміє поняття зображеного, чи може виділити головне, чи губиться в окремих деталях, наскільки розвине її мовлення.

«Послідовність подій» — складніша методика, у ній виявляється розуміння дитиною причинно-наслідкових зв'язків.

Узагальнення і абстрагування, послідовність висновків і деякі інші аспекти мислення вивчають із допомогою методики предметної класифікації. Класифікуючи різні об'єкти, дитина може виділити групи за функціональною ознакою і дати їм узагальнені назви: за зовнішньою ознакою, за ситуативною ознакою (шафа і плаття об'єднуються в одну групу, тому що плаття висить у шафі).

Складні розумові процеси аналізу і синтезу вивчають при визначенні дітьми понять, інтерпретацій прислів'їв. Відома методика інтерпретації прислів'їв має цікавий варіант, запропонований Б.В. Зейгарнік. Крім таких прислів'їв («Не все те золото, що блищить»; «Не рий яму іншому, сам у неї потрапиш»), дитині наводять фрази, одна з яких за значенням відповідає прислів'ю, а друга — нагадує її зовні. Наприклад, до прислів'я «Не в свої сани не сідай» дають фрази — «Не потрібно братися за справу, якої ти не знаєш» і «Узимку їздять на санях, а влітку — на возі». Дитина, вибираючи одну з них, пояснює, чому вона вибрала саме те прислів'я, а вже вибір вказує на змістовні чи зовнішні ознаки орієнтування дитини.

*Візьміть до уваги!*

• *Інтелектуальна готовність дитини добре розвивається за умови систематичної роботи з дитиною її пізнавальними здібностями (увагою, сприйманням, пам'яттю, мисленням, мовленням).*

• *Провідним в інтелектуальній готовності дитини виступає розвиток її мовлення, а для цього необхідним є систематичне читання дитині книжок, обговорення ілюстрацій, репродукцій, повні відповіді на запитання дитини.*

• *Не залишати поза увагою бажання дитини з чимось ознайомитись чи чогось навчитись, допоможіть їй у цьому, станьте для неї товаришем у відкритті (підтримуйте у дитини здивування, цікавість, таємничість).*

• *Чудовою допомогою у розвитку інтелектуальної готовності дитини можуть бути дитячі журнали (з дитиною треба працювати разом, вона не має працювати сама; важливо запитати в неї, що найбільше сподобалося в журналі, які завдання для неї є цікавими, звернути увагу дитини на інші статті й завдання, розтлумачити незрозумілі місця).*

• *Зверніть увагу дитини на навколишній світ — невичерпне джерело відкриттів і нових знань.*

## ПОЧАТКОВА ШКОЛА ТА АДАПТАЦІЯ

Розібравшись з основними компонентами психологічної готовності дитини до школи, необхідно поміркувати, до якої ж школи варто записувати свою дитину. Років десять тому це було просто риторичним запитанням, абсолютно нічим не підкріпленим. Усі школи були однаковими і не мали жодних відмінностей, як за своєю структурою, так

і за формою роботи. Сьогодні ми маємо знайомі нам із дитинства СЗШ (середні загальноосвітні заклади); СШ (спеціалізовані школи); ліцеї та гімназії; ШДС (школи — дитячі садки); ПШ (початкові школи); НВК (навчально-виховні комплекси); школи для дітей з особливими потребами (слабкий слух, зір, проблеми з опорно-руховим комплексом, розумова відсталість, психо-неврологічні проблеми); різноманітні школи, які за своєю структурою мають різні педагогічні системи навчання і виховання (школи Монтесорі, Вальдорфської педагогіки, Британська школа, Дитяча художня академія тощо).

За своєю формою школи можуть працювати в першу половину дня, мати групи продовженого дня, бути школою повного дня, школи-інтернати, школи з повним пансіоном (харчування, мають автобуси для розвезення дітей). Зрозуміло, що ми могли оминати і не врахувати інших форм, які створюються щороку, розширюючи сучасний ринок освітніх послуг в Україні. Отже, яку школу варто обирати для своєї дитини? Це не риторичне запитання, а швидше проблема, з якою зустрічаються часто-густо сучасні батьки, які думають про те, як раніше було просто зробити вибір, тому що існувала одна середня школа. Але зараз, на щастя чи ні, є великий їх вибір. Тож як у такому морі освітніх пропозицій не загубитися батькам? Це, на наш погляд, може бути за умови визначення критеріїв до майбутньої школи для нашої дитини.

Відомий вислів «Початок — половина справи» вказує на те, наскільки важливим є для успішної реалізації будь-якої справи саме початковий період, а отже, цей напрям пов'язаний і з початком навчання в школі. Тому можна вважати початкову школу своєрідним трампліном для дитини в її подальшій успішній навчальній діяльності. Добираючи школу, варто зосередитися насамперед на бажаннях вашої дитини та її комфортних умовах навчання, а вже потім на власних уподобаннях та амбіціях. Пріоритет «дитячого комфорту» має бути провідним, інше питання — від кого це залежить. Без сумніву, його головним організатором виступає вчитель. Він має величезний вплив на шкільне життя дитини. Тому, обираючи школу, передусім обирайте першого вчителя. Важливо, щоб він сподобався вашій дитині і вам.

Сучасна школа базується найперше на класному вчителі-професіоналі, а вже потім — на різних технічних новаціях, сврремонтах, закордонних зв'язках тощо. Якби ми могли поставити запитання, що важливіше для дитини — професійне знання вчителем предметів чи його любов до дітей, відповідь була б, мабуть, доволі

несподіваною. Для дитини на початку навчання вирішальне значення має любов учителя, а не знання ним предмета. Зрозуміло, ми не говоримо про те, що вчитель у початковій школі має бути невігласом. Звісно, важливо, щоб любов і його віра в дитину були пов'язані з глибоким професійним знанням предметів. Це й буде ідеальний педагог для вашої дитини.

Що ще має цікавити батьків майбутніх учнів під час вибору майбутнього навчального закладу? Обсяг шкільних навантажень при перебуванні дитини у школі й заходи, які здійснюються у школі для їх подолання в дитини. А для цього потрібно знати: як відпочивають діти (чи є в них у першому класі денний відпочинок?); яке місце посідає в шкільному житті фізична культура; чи є ігровий майданчик, ігрова кімната, басейн; як складається розклад занять; чи достатньо часу діти перебувають на повітрі (за умови, якщо залишаються у групі продовженого дня або за умови, якщо це школа повного дня); чим завантажена друга половина дня (для шкіл із повним днем перебування дитини)?

І мабуть, останнє глобальне запитання, яке мають поставити собі батьки: чи багато часу дитина витратить на дорогу до школи, яку відвідуватиме. На перший погляд, воно видається не дуже важливим, хоча від відповіді залежатиме нормальна адаптація дитини до нового шкільного життя. Дорога до школи стомлює дитину, а тому найкращий варіант — остання відповідь: школа має розташовуватися поруч із місцем проживання дитини.

*Візьміть до уваги!*

• Перший учитель може сильно вплинути на ставлення дитини до школи, навчання, розкриття і розвиток її природних задатків і здібностей.

• Фізична активність дитини є важливою складовою в цьому віці для успішного розвитку її розумових здібностей.

• Навантаження для дитини мають бути посильними і не вибивати дитину з колії шкільного життя.

**На що варто звернути увагу батьків**

Суттєвою перепорою адаптації до школи можуть стати завишені вимоги з боку батьків до здібностей своєї дитини, а також вимоги майбутньої школи до здібностей своїх учнів. Сучасна система початкової освіти в Україні в особі вчителів та директорів шкіл висуває вимоги щодо обов'язкового читання, уміння розв'язувати приклади і задачі ще до того, як дитина пішла до школи. Цей стан обумовлений

тим, що кожна школа, яка більш-менш поважає себе, робить зусилля, щоб якось дібрати для себе якомога кращих учнів, успішніших, добре обізнаних. Усе це сприяє створенню будь-яких доборів через тестування початкової обізнаності, іспитів, психологічної готовності.

Дізнавшись про ці випробовування, батьки починають активно вимагати від дошкільних закладів системи підготовки через спеціальні заняття. Це, у свою чергу, впливає на навчально-виховний процес у дошкільному закладі, що призводить до збільшення кількості занять і зменшення ігрової діяльності, прогулянок, фізичної культури, образотворчої діяльності. У результаті діти втрачають дитинство, яке жодними засобами надалі не піддається виправленню і компенсації, а це може поставити крапку на розкритті здібностей дітей і навіть негативно позначитися на їх здоров'ї. Ми вже говорили про звуження їх мотиваційних устремлень до навчання. Сучасні батьки, на жаль, не обтяжені психологічними і педагогічними знаннями, що вже казати про недостатнє знання ними шкільних програм початкової школи, вимагають від своїх чад максимальної підготовленості до школи (зрозуміло, що є багато батьків, яким байдуже, як підготовлена їхня дитина до школи).

Шановні батьки і вихователі! Ви маєте знати про те, що проводити навчальне тестування і різні випробовування категорично заборонено наказами Міністерства освіти і науки України (крім спеціалізованих шкіл, але там є вимоги до цих випробовувань), тому ви можете поцікавитися в навчальному закладі, чому там проводять ці випробовування. До речі, ніде в програмі початкової школи не висувуються вимоги до знань і вмінь дитини на початку її навчання, а це свідчить про те, що дитина не обов'язково має читати, писати, виконувати арифметичні дії і розв'язувати задачі. Зрозуміло, що це бажано, але не обов'язково (дитина прагне цього до школи, тобто батьки можуть її зацікавити, а не примусити, бо це вже буде порушенням її прав).

Навчальні програми початкової школи сьогодні є доступними і відкритими для всіх учасників навчально-виховного процесу (їх можна купити або взяти у бібліотеці). Тому, роблячи той чи інший вибір школи, візьміть до уваги (якщо це не спеціалізована школа) положення чинної програми початкової школи — головного документа, розробленого на основі стандарту початкової освіти, який є обов'язковим для всіх початкових шкіл України.

**Висновок:** до компетенції початкової школи входить завдання ознайомити і навчити дитину основ навчальної діяльності, тобто

навчити вчитися. Отже, дитину слід навчити читати, писати, рахувати, розв'язувати задачі, розвивати її естетичні та фізичні здібності.

Шановні батьки і вихователі! Ми закликаємо вас до того, щоб ви займалися з дитиною. Хочемо, щоб ви дотримувалися прав дитини та оберігали й психічне і фізичне здоров'я. Усі спонукання дитини до підготовки до шкільного навчання слід будувати на позитивних емоціях, переважно на успішному подоланні проблем, підтримці, пошуку сильних сторін дитини в тій чи іншій діяльності. У жодному разі процес підготовки дитини до школи не має виходити з різкого обмеження її ігрової діяльності, переходу до всіляких часто не зрозумілих для неї обов'язків (погано вмотивованих), звуження образного мислення, заміни його на швидку логізацію навчальної діяльності. Вітснсяючи гру і замінюючи її навчанням, ви стимулюєте незавершеність у дитини її психічного дозрівання, порушуючи природні шляхи її самоствердження в суспільстві, що в майбутньому не дасть змоги вашій дитині стати лідером, узяти на себе відповідальність і приймати самостійні рішення.

Як кажуть у народі: «Дорога ложка до обіду», — тому не спокійте долю і вдачу власної дитини, ставтесь до її підготовки до школи розсудливо, планомірно, робіть виважені, обдумані кроки. Краще зараз попередити наслідки, ніж потім їх виправляти. Усе в природі відбувається у свій час. Пам'ятайте про це!

*Візьміть до уваги!*

• Позитивне ставлення дитини до майбутнього навчання має більший вплив на адаптацію дитини до школи за її майбутні навчальні успіхи та досягнення.

• Гра для успішного розвитку і реалізації здібностей дошкільника відіграє суттєву, вирішальну роль, яку ніщо інше не може замінити.

• Підготовка до школи — це шлях спільної діяльності та взаємодії дитини і батьків.

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕЗАДАПТОВАНOSTI ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ

### ПОРТРЕТ ГІПЕРАКТИВНОЇ ДИТИНИ

Напевне, у кожному дитячому колективі зустрічаються діти, яким важко довго сидіти на одному місці, мовчати, дотримуватися інструкцій. Вони створюють додаткові труднощі у роботі вихователів і вчителів, тому що дуже рухливі, запальні, дратівливі й безвідповідальні.

Гіперактивні діти часто зачіпають різні предмети, штовхають однолітків, створюючи конфліктні ситуації. Вони часто ображаються, але про свої образи швидко забувають. Відомий американський психолог В. Оклендер так характеризує цих дітей: «Гіперактивній дитині важко сидіти, вона метушлива, багато рухається, вертиться на місці, іноді надмірно балакуча, може дратувати манерою своєї поведінки. Часто в неї погана координація чи недостатній м'язовий контроль. Вона незграбна, іноді ламає речі, проливає молоко. Такій дитині важко концентрувати свою увагу, вона легко відволікається, часто ставить безліч запитань, але рідко чекає на відповідь».

Щоб виявити гіперактивну дитину, необхідно довго спостерігати за нею, проводити бесіди з батьками і педагогами.

Основні прояви гіперактивності можна поділити на три блоки: дефіцит активної уваги, рухове розгальмування, імпульсивність.

**Критерії гіперактивності** (схема спостережень за дитиною)

*Дефіцит активної уваги*

1. Непослідовна, їй важко довго утримувати увагу.

2. Не слухає, коли до неї звертаються.
3. З великим ентузіазмом береться до завдання, але не закінчує його.
4. Зазнає труднощів у самоорганізації.
5. Часто губить речі.
6. Уникає нудних і необхідних розумових завдань.
7. Часто буває забудькувата.

*Рухове розгальмування*

1. Постійно крутиться.
2. Виявляє ознаки занепокоєння (тарабанить пальцями, рухається в кріслі, бігає, видирається кудись).
3. Спить менше, ніж інші діти, навіть у дитинстві.
4. Дуже балакуча.

*Імпульсивність*

1. Починає відповідати, недослухавши запитання.
2. Не здатна дочекатися своєї черги, часто втручається, перериває.
3. Погано зосереджує увагу.
4. Не може чекати винагороди (якщо між дією і винагородою є пауза).
5. Не може контролювати і регулювати своїх дій. Поведінка слабо керована.
6. Під час виконання завдань поводить по-різному і показує різні результати.

Якщо у віці до 7-ми років виявляються хоча б шість із перелічених ознак, педагог може передбачити (але не поставити діагноз!), що дитина, за якою він спостерігає, — гіперактивна.

Часто педагоги ставлять собі запитання: «Що робити, якщо в дитини виявлено ознаки гіперактивності? Діагноз у медичній картці не поставлений, а батьки не надають значення проблемам, що виникли, сподіваючись, що з віком усе минеться». У цьому разі педагог тактовно може порекомендувати батькам звернутися до фахівця — психолога чи невролога. Погодьтеся, відповідальність за постановку діагнозу повинен узяти на себе лікар. Важливо переконати батьків, що дитині необхідна допомога фахівця.

Нерідко дорослі вважають, що дитина гіперактивна, лише на тій підставі, що вона багато рухається, непосидюча. Така думка помилкова, тому що інші вияви гіперактивності (дефіцит активної уваги, імпульсивність) у цьому разі не враховуються. Особливо часто педагоги і батьки не звертають належної уваги на вияв у дитини

ни імпульсивності. Що ж таке імпульсивність? «Імпульсивність — особливість поведінки людини (у стійких формах — риса характеру), що полягає у схильності діяти за першим спонуканням під впливом зовнішніх емоцій. **Імпульсивна людина не обмірковує своїх вчинків, не виважує всі за і проти, вона швидко і безпосередньо реагує і так само швидко кається у своїх вчинках.**»

Працюючи з гіперактивними дітьми, слід аналізувати конкретну ситуацію, характерну саме для цього випадку. І вже з огляду на це можна виробити індивідуальну лінію поведінки. Гіперактивна дитина фізично не може тривалий час уважно слухати вихователя, спокійно сидіти і стримувати свої імпульси. Спочатку бажано забезпечити тренування лише однієї функції. У певній ситуації ви зможете тренувати навичку посидючості й заохочувати дитину лише за спокійну поведінку, не вимагаючи від неї в ту мить активної уваги. Якщо в дитини висока потреба в руховій активності, **не варто пригнічувати її.** Краще спробувати навчити її **вихлюпувати енергію прийнятними способами:** зайнятися плаванням, легкою атлетикою, танцями, футболом.

Звичайно, вихователі зобов'язані пам'ятати, що гіперактивній дитині **легше працювати на початку дня,** ніж увечері, а також на початку уроку, а не наприкінці. Цікаво, що дитина, працюючи разом із дорослим, не виявляє ознак гіперактивності й набагато успішніше справляється з роботою.

**Навантаження дитини має відповідати її можливостям.** Наприклад, якщо діти у групі дитячого садка можуть займатися будь-якою діяльністю 20 хв, а гіперактивна дитина працює продуктивно лише 10 хв, не треба змушувати її продовжувати заняття довше. Користі це не принесе. Розумніше залучити її до іншого виду діяльності: попросити полити квіти, накрити на стіл, підняти «випадково» загублений олівець тощо. А якщо дитина захоче продовжити заняття, то можна дозволити повернутися до нього. На жаль, гіперактивна дитина не в змозі підтримувати активну увагу упродовж заняття. Їй буде легше, якщо **заняття поділити на короткі періоди.** Наприклад, після виконання 2-3-х завдань можна пограти з дітьми у будь-яку гру, провести фізкультхвилинку або зробити гімнастику для пальців.

Психологи помітили: що більше **драматичний, експресивний, театральний вихователь,** то легше він справляється з проблемами гіперактивної дитини, яку тягне до всього несподіваного, нового. **Незвичайність поведінки педагога змінює психологічний настрій дитини,** допомагає перемкнути її увагу на необхідний пред-

мет.

Під час навчання, особливо на початку, гіперактивній дитині дуже **важко одночасно виконувати завдання і стежити за акуратністю.** Тому на початку роботи педагог може зменшити вимогливість до акуратності. Це дасть змогу сформувати в дитини відчуття успіху (а як наслідок — підвищити навчальну мотивацію). Діти мають діставати насолоду від виконання завдання, у них повинна підвищуватися самооцінка. Наприклад, можна посадити дитину поруч із вихователем (за перший стіл). Проходячи по групі, педагог у той момент, коли дитина почне відволікатися, може **покласти руку їй на плече.** Цей дотик спрацьовує як сигнал, що допомагає увімкнути увагу. Дорослого він позбавить потреби робити зауваження і читати зайві нотації.

Тим часом гіперактивним дітям складніше переключатися з одного виду діяльності на інший, навіть якщо цього вимагає вихователь. Тому дорослому **потрібно домовлятися з дитиною заздалегідь,** готуючи її до зміни виду занять. Вихователь за кілька хвилин до закінчення виконання будь-якого завдання може попередити: «Залишилося 3 хв».

Для того щоб у дитини не виникали негативні емоції стосовно дорослого, який відриває його від цікавої і захоплюючої справи, можна **використовувати не словесні сигнали,** а приміром, сигнал таймера, заведеного на визначений час. Про те, на який час завести таймер і що треба буде зробити після його сигналу, з дитиною теж слід домовитися попередньо. У цьому разі в неї не виникає агресії стосовно педагога, і вона готова до зміни виду діяльності. Звичайно, це не розв'яже загалом проблеми, але допоможе педагогу зберегти приязні стосунки з дитиною.

Гіперактивній дитині дуже **важко змусити себе робити те, що вимагають дорослі.** Саме тому бажано вже в дитячому садку вчити дітей дотримуватися встановлених правил та інструкцій.

Для цього можна використовувати такий метод. Коли педагог дає дітям нове завдання, він може **попросити саме гіперактивну дитину озвучити правило його виконання, розповісти одноліткам, як і що треба виконувати.** А для отримання ефективнішого результату можна ще до початку виконання завдання з'ясувати з дитиною, що потрібно для успішного його розв'язання.

Педагог повинен **чітко встановити правила і попередити про наслідки їх недотримання.** Якщо дитина ненавмисне порушить будь-яке правило, це не означає, що вона не має права на подальшу робо-

ту. Звісно, дитина може виправити свою помилку. У неї все вийде. Вірте в це.

**Система заохочень і покарань має бути доволі гнучкою, але обов'язково послідовною.** Потрібно враховувати особливості гіперактивної дитини: вона не вміє довго чекати, тому і заохочення повинні мати моментальний характер і повторюватися приблизно через 15—20 хв. Один із варіантів заохочення — видача жетонів, які протягом дня можна обміняти на нагороди. Як придумати, чим можна нагородити дитину?

Вихователі можуть дізнатися, що люблять діти, під час бесід із ними чи попросивши їх виконати малюнки на тему «Коли я щасливий», «Я щасливий, я задоволений...». Оскільки гіперактивна дитина вельми імпульсивна, її несподівана дія, що іноді має провокаційний характер, може викликати занадто емоційну реакцію дорослого. **У будь-якій ситуації залишайтеся спокійними. Пам'ятайте: немає холонокровності — немає переваги! Перш ніж реагувати на неприємну ситуацію, зупиніться на кілька секунд** (наприклад, порахуйте до десяти). І тоді, уникнувши емоційного спалаху, ви уникнете і почуття провини за вияв своєї слабкості, зможете краще зрозуміти дитину, якій потрібна ваша підтримка.

#### Правила роботи з гіперактивними дітьми

1. Працювати з дитиною на початку дня, а не ввечері.
2. Зменшити робоче навантаження на дитину.
3. Ділити роботу на більш короткі, але частіші періоди. Використовувати фізкультхвилинки.
4. Бути драматичним, експресивним педагогом.
5. Зменшити вимоги до акуратності на початку роботи, щоб сформувати почуття успіху.
6. Посадити дитину під час занять поруч із собою.
7. Використовувати тактильний контакт (елементи масажу, дотику, погладжування).
8. Домовлятися з дитиною про ті або інші дії заздалегідь.
9. Давати короткі, чіткі й конкретні інструкції.
10. Використовувати гнучку систему заохочень і покарань.
11. Заохочувати дитину одразу ж, не відкладаючи на потім.
12. Давати дитині можливість вибору.
13. Залишатися спокійним. Немає холонокровності — немає переваги!

## ПОРТРЕТ АГРЕСИВНОЇ ДИТИНИ

Майже в кожній групі дитячого садка, у кожному класі зустрічається бодай одна дитина з ознаками агресивної поведінки. Вона нападає на інших дітей, обзиває і б'є їх, відбирає і ламає іграшки, навмисне вживає грубі слова — одним словом, стає «грозою» усього дитячого колективу, джерелом засмучень вихователів і батьків. Цю йоржисту, забіякувату, грубу дитину важко прийняти такою, якою вона є, а ще важче зрозуміти.

Однак агресивна дитина, як і будь-яка інша, має потребу в ніжності й допомозі дорослих, тому що її агресія — це насамперед виявлення внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються довкола неї.

Агресивна дитина часто відчуває себе самотньою, нікому не потрібною. Жорстокість і байдужість батьків призводить до порушення стосунків і вселяє в душу дитини впевненість, що її не люблять. Як стати улюбленою і потрібною — невирішена проблема, що стоїть перед маленькою людиною. От вона і шукає таких способів, щоб на неї звернули увагу дорослі та однолітки. На жаль, ці пошуки не завжди закінчуються так, як хотілося б нам і дитині, але як зробити краще — вона не знає. «Агресивна дитина, використовуючи будь-яку можливість... прагне розгнівати маму, вихователя, однолітків. Вона не заспокоюється доти, доки дорослі не вибухнуть, а діти не вступлять у бійку».

Батькам і педагогам не завжди зрозуміло, чого добивається дитина і чому вона поводить себе так, хоча заздалегідь знає, що з боку дітей може отримати відсіч, а з боку дорослих — покарання. Насправді це — відчайдушна спроба завоювати своє місце під сонцем. Дитина не має уявлення, як іншим способом можна боротися за виживання в цьому дивному і жорстокому світі, як захистити себе.

Агресивні діти часто-густо підозрілі й насторожені, люблять перекладати провину за затіяну ними сварку на інших.

Такі діти часто самі не можуть оцінити своєї агресивності. Вони не зауважують, що вселяють у навколишніх страх і занепокоєння. Навпаки, їм здається, що весь світ хоче скривдити саме їх. Отже, виходить замкнуте коло: агресивні діти бояться і ненавидять навколишніх, а ті, у свою чергу, бояться їх.

Емоційний світ агресивних дітей недостатньо багатий, у палітрі їхніх почуттів переважають похмурі тони, кількість реакцій навіть на

стандартні ситуації вкрай обмежена. Найчастіше це *захисна реакція*. До того ж діти не можуть поглянути на себе збоку й адекватно оцінити свою поведінку. На жаль, діти часто переймають агресивні форми поведінки батьків.

#### Як виявити агресивну дитину

Агресивним дітям потрібні розуміння і підтримка дорослих, тому головне наше завдання полягає не в тому, щоб поставити «точний» діагноз і тим паче «приклеїти ярлик», а **надати посильну і своєчасну допомогу дитині**.

Як правило, для вихователів нескладно визначати дітей із підвищеним рівнем агресивності. Але у спірних випадках можна скористатися критеріями визначення агресивності, що їх розробили американські психологи М. Алворд і П. Бейкер.

#### Критерії агресивності (Схема спостереження за дитиною)

##### Дитина:

1. Часто втрачає контроль над собою.
2. Часто сперечається, лається з дорослими.
3. Часто відмовляється виконувати правила.
4. Часто спеціально дратує людей.
5. Часто звинувачує інших у своїх помилках.
6. Часто сердиться і відмовляється зробити що-небудь.
7. Часто заздрісна, мстива.
8. Чуттєва, дуже швидко реагує на різні дії навколишніх (дітей і дорослих), які нерідко дратують її.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому разі, якщо протягом шести місяців у її поведінці виявлялися бодай чотири з восьми перелічених ознак.

Дитині, у поведінці якої простежується велика кількість ознак агресивності, потрібна допомога фахівця — психолога або лікаря.

#### Як допомогти агресивній дитині

Як ви думаєте, чому діти б'ються, кусаються і штовхаються, а іноді у відповідь на яке-небудь, навіть доброзичливе, звертання «вибухають»?

Причин такої поведінки може бути багато. Але нерідко діти **поводяться саме так тому, що не знають, як поводитися інакше**. На жаль, їхній поведінковий репертуар доволі убогий, і якщо ми дамо їм змогу вибирати варіанти поведінки, діти охоче відгукнуться на пропозицію, і наше спілкування з ними стане ефективнішим і приємнішим.

Ця порада (надання вибору способу взаємодії) особливо актуальна, коли йдеться про агресивних дітей. Робота вихователів з цією категорією дітей має проводитися в трьох напрямках: 1. Робота з гнівом. Навчання агресивних дітей прийнятних способів вираження гніву. 2. Навчання дітей навичок розпізнавання і контролю, уміння володіти собою в ситуаціях, які провокують вибухи гніву. 3. Формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання тощо.

#### Робота з гнівом

Гнів — це почуття сильного обурення, що супроводжується втратою контролю над собою. На жаль, у нашій культурі прийнято вважати, що вираження гніву — неадекватна реакція. Уже в дитячому віці нам нав'язують цю думку дорослі — батьки, бабусі, дідусі, педагоги. Однак психологи **не рекомендують щоразу стримувати цю емоцію**, оскільки в такий спосіб ми можемо стати своєрідною «скарбничкою гніву». Крім того, **загнавши гнів усередину, людина, швидше за все, рано чи пізно усе ж таки відчусь потребу виплеснути його**. Але вже не на того, хто викликав це почуття, а на першого зустрічного чи на того, хто слабкіший і не зможе дати відсіч. Навіть якщо ми вельми постарасмося і не піддамося звабному способу виверження гніву, наша «скарбничка», поповнюючись щодня новими негативними емоціями, одного чудового дня все ж таки може вибухнути. Причому не обов'язково це закінчиться істерикою і лементом. Негативні почуття, що вирвалися на волю, можуть осісти всередині нас, що призведе до різних соматичних проблем: головного болю, шлункових і серцево-судинних захворювань. Дослідження свідчать про те, що людина, яка **постійно приборкує свій гнів, більше піддана ризику психосоматичних розладів**. На думку психологів, **невиражений гнів може стати однією з причин таких захворювань, як ревматичний артрит, кропивниця, псоріаз, виразка шлунка, мігрень, гіпертонія**.

Саме тому **від гніву потрібно звільнятися**. Звичайно, це не означає, що усі мають битися і кусатися. Просто ми повинні навчитися самі й навчити дітей **виражати гнів прийнятними способами**.

Оскільки почуття гніву найчастіше виникає в результаті обмеження волі, то в момент найвищого «кипіння пристрастей» слід дозволити дитині зробити щось таке, з чим ми не погодилися б. Причому тут багато що залежить від того, у якій формі — вербальній чи фізичній — виражає дитина свій гнів.

Наприклад, у ситуації, коли дитина розсердилася на однолітка й обзиває його, можна разом із нею намалювати кривдника, зобразити його в тому вигляді й у тій ситуації, як того хоче ображений. Якщо дитина вміє писати, можна дозволити їй підписати малюнок так, як вона хоче, якщо не вміє — зробити підпис під її диктування. Безумовно, подібну роботу треба виконувати разом із дитиною, щоб це не бачив суперник. Після цього діти дошкільного віку (6-7 років) зазвичай відчувають полегшення.

Щоправда, у нашому суспільстві не приймають такого «вільного» спілкування, тим паче діти не мають вживати лайливих слів і ненормативної лексики у присутності дорослих. **Але як свідчить практика, не висловивши усього, що накопичилося в душі, дитина не заспокоїться.** Швидше за все, вона викрикуватиме образливі слова в обличчя своєму кривднику, провокуючи його на відповідну лайку і залучаючи все нових і нових глядачів. У результаті конфлікт двох дітей переросте у загальногруповий або навіть у запеклу бійку.

Можливо, не вдоволена сформованою ситуацією дитина, яка боїться з тих чи інших причин вступати у відкриту протидію, але **жадає помсти**, обере й інший шлях: підмовлятиме однолітків, щоб ті не грали з кривдником. Така поведінка спрацьовує як міна уповільненої дії. Неминуче розгориться груповий конфлікт, тільки він буде довше «зріти» і охопить велику кількість учасників.

Щоб допомогти дітям легально виразити вербальну агресію — можна пограти з ними в гру «Обзивалки». Досвід свідчить, що в дітей, які виплеснули з дозволу педагога негативні емоції, а вслід почули щось приємне про себе, зменшується бажання діяти агресивно.

Допомогти дітям доступним способом виразити гнів, а педагогу — одразу провести заняття — допоможе «мішечок для лементів» («склянка для лементів», «чарівна труба «лемент»» тощо). Перед початком заняття **кожна охоча дитина може підійти до «мішечка для лементів» і голосно покричати в нього.** У такий спосіб вона «крятується» від свого лементу під час заняття. Після закінчення заняття діти можуть «забрати» свій лемент назад. Звичайно, наприкінці заняття діти з жартами і сміхом залишають зміст «Мішечка» учителю на пам'ять (кожен педагог знає і має інші методи).

Оскільки не завжди діти обмежуються вербальною (словесною) реакцією на події. Часто-густо імпульсивні діти спочатку пускають у хід кулаки, а вже потім придумують образливі слова. У подібних ви-

падках нам також варто навчити дітей справлятися зі своєю фізичною агресією.

Вихователь, побачивши, що діти «розійшлися» (почали виявляти смішну зарозумілість, запальність; розпалилися) і вже готові вступити в бій, може миттєво відреагувати й **організувати, приміром, спортивні змагання з бігу, стрибків, метання м'ячів.** Причому кривдників можна включити в одну команду або вони будуть у командах-суперниках. Це залежить від ситуації і від глибини конфлікту. Після завершення змагань доцільно провести групове обговорення, під час якого кожна дитина зможе виразити те почуття словами, що супроводжувало її під час виконання завдання.

Звісно, проведення змагань і естафет не завжди доцільне. У такому разі можна скористатися підручними засобами, якими необхідно обладнати кожную групу дитячого садка. *Легкі м'ячі*, які дитина може шпурляти в мішень; *м'які подушки*, які розгнівана дитина може штовхати, бити; *гумові молотки*, якими можна з усієї сили бити по стіні й підлозі; *газети*, які можна рвати і шпурляти, не боячись що-небудь розбити і зруйнувати, — усі ці предмети можуть сприяти зниженню емоційного м'язового напруження, якщо ми навчимо дітей вдаватися до них в екстремальних ситуаціях.

Зрозуміло, що в групі під час заняття дитина не може штовхати консервну бляшанку, якщо її штовхнув сусід по столу. Але кожна дитина може завести, наприклад, «аркуш гніву». Зазвичай це форматний аркуш, на якому зображено якесь смішне чудовисько з величезним хоботом, довгими вухами чи вісьмома ногами (на розсуд автора). Господар аркуша в момент найбільшого емоційного напруження може зім'яти, розірвати його. Цей варіант підійде в тому випадку, якщо приступ гніву охопив дитину під час заняття.

**Варто пам'ятати, що існує безліч способів вираження гніву, і зняття фізичного напруження дитини. Це ігри з піском, водою, глиною, пластиліном.**

З глини можна зліпити фігурку свого кривдника (а можна навіть видряпати чимось гострим його ім'я), розбити, зім'яти її, розплющити між долоньками, а потім при бажанні відновити. Причому саме те, що можна за власним бажанням знищувати і відновлювати своє творіння, і приваблює дітей найбільше.

Гра з піском, як і з глиною, дуже подобається хлопчикам. Розсердившись на кого-небудь, дитина може закопати фігурку, що



символізує ворога, глибоко в пісок, пострибати на цьому місці, налити туди води, прикрити кубиками, ціпками. Для цього діти часто використовують маленькі іграшки з «кіндер-сюрпризів». Причому іноді вони спочатку поміщають фігурку в капсулу і тільки після цього закопують. Закопуючи-розкопуючи іграшки, працюючи із піском, дитина поступово заспокоюється, повертається до ігор у групі чи запрошує однолітків пограти у пісок разом із нею, але вже в інші, зовсім неагресивні ігри. Отже, світ відновлюється.

Невеликі басейни з водою, розміщені в групі дитячого садка, — справжня знахідка для вихователя під час роботи з усіма категоріями дітей, особливо з агресивними. Про *психотерапевтичні властивості води* написано багато хороших книг, і кожен дорослий, імовірно, уміє використовувати воду для зняття агресії і зайвого напруження дітей. От кілька прикладів ігор із водою, які придумали самі діти.

1. Однією каучуковою кулькою збивати інші кульки, що плавають на воді.

2. Здувати із сопілочки кораблик.

3. Спочатку топити, а потім спостерігати, як вистрибує з води легка пластмасова фігурка.

4. Струменем води збивати легкі іграшки, що плавають у воді (для цього можна використовувати пляшечки з-під шампуню, наповнені водою).

Хотілося б наголосити, що гнів не обов'язково призводить до агресії, але що частіше дитина чи дорослий відчуває почуття гніву, то вище імовірність виявлення різних форм агресивної поведінки.

#### Навчання навичок розпізнавання і контролю негативних емоцій

Наступним дуже відповідальним і не менш важливим напрямом є навчання навичок розпізнавання й контролю негативних емоцій. **Не завжди агресивна дитина визнає, що вона агресивна.** Більше того, у глибині душі вона впевнена у зворотному: це всі довкола — агресивні. На жаль, такі діти не завжди можуть адекватно оцінити свій стан, а тим паче стан інших дітей і дорослих.

Як уже зазначалося, емоційний світ агресивних дітей вельми убогий. Їм важко назвати навіть кілька основних емоційних станів, а про існування інших (чи їхніх відтінків) вони навіть не здогадуються. Неважко зрозуміти, що в цьому разі дітям складно розпізнати свої і чужі емоції. Радість, смуток, страх, лють, розчарування, непевність,

захоплення, образа, прикрість, жах, злість, задоволення, провина, подив, горе (вони можуть бути зображені за допомогою сюжетних малюнків, ілюстрацій до казок, контурів обличчя з вираженням певних емоцій).

У групі, де є такий плакат, діти обов'язково перед початком занять підійдуть до нього і назвуть свій стан, навіть якщо педагог не просить їх про це, бо кожному з них приємно звернути увагу дорослого на себе.

Ще один спосіб навчити дитину розпізнавати свій емоційний стан і розвинути потребу говорити про нього — **малювання**. Дітей можна попросити зробити малюнки на теми: «Коли я гніваюся», «Коли я радію», «Коли я щасливий» і т. д. Для цього розмістіть на мольберті (чи просто на великому аркуші на стіні) задалегідь намальовані фігурки людей, зображених у різних ситуаціях, але без намальованих облич. Тоді дитина зможе при бажанні підійти і закінчити малюнок.

Для того щоб діти могли правильно оцінити свій стан, а в необхідний момент і керувати ним, **необхідно навчити кожну дитину розуміти себе і насамперед — відчувати своє тіло.** Спочатку можна **потренуватися перед дзеркалом**: нехай дитина скаже, який настрій у неї в цей момент і що вона відчуває. **Діти вельми чутливі до сигналів свого тіла і легко описують їх.** Наприклад, якщо дитина гнівається, вона найчастіше визначає свій стан так: «Серце б'ється, у животі лоскітно, кричати хочеться, у пальцях на руках начебто голки колють, щокам гаряче, долоньки сверблять тощо». Ми можемо навчити дітей точно оцінювати емоційний стан і, виходить, вчасно реагувати на сигнали, що подає нам тіло. Завжди перед тим як дитина почне бешкетувати, ми бачимо її неспокійні пальці, що бігають. А ще — очі дитини, які палають, і тільки після цього впливає чергова витівка.

Отже, дитина, якщо вона правильно «розшифрує» послання свого тіла, сама зможе зрозуміти: «Мій стан близький до критичного. Чекай бурі». А якщо дитина ще знає кілька прийнятних способів вихлопування гніву, вона може встигнути прийняти правильне рішення, тим самим попередивши конфлікт.

**Звичайно, навчання дитини розпізнавання свого емоційного стану й керування ним буде успішним лише в тому разі, якщо воно стане проводитися систематично, тривалий час.**

Крім викладених способів роботи, педагог може використовувати й інші: **проводити бесіди з дитиною, малювати і, звичайно ж, грати.**

Наприклад, гра «Камінець у черевіку». У цю гру корисно грати тоді, коли хтось із дітей скривджений, сердитий, коли внутрішні переживання заважають дитині займатися справою, коли назріває конфлікт у групі. Кожен учасник має можливість під час гри вербалізувати, тобто виразити словами свій стан і повідомити про нього інших. Це сприяє зниженню його емоційного напруження. Якщо причин конфлікту, що назріває, небагато, діти зможуть дізнатися про почуття і переживання одне одного, що, можливо, допоможе вирішити ситуацію.

*Гра проходить двома етапами.*

**I етап** (підготовчий). Діти сидять у колі на килимі. Вихователь запитує: «Діти, чи потрапляв коли-небудь у ваш черевик камінець?» Звичайно, діти дуже активно відповідають на запитання, бо практично кожна дитина 6-7-ми років має подібний життєвий досвід. По колу всі починають ділитися своїми враженнями про те, як це було. Як правило, відповіді такі: «Спочатку камінець не дуже заважає, ми намагаємося відсунути його, знайти зручне положення для ноги, але поступово наростає біль і незручність, може навіть з'явитися ранка чи мозоль. І тоді, навіть якщо не дуже хочеться, нам доводиться знімати черевик і витрушувати камінець. Він майже завжди малосінький, ми навіть дивуємося, як цей маленький камінчик міг заподіяти такий великий біль. Здавалося, що там величезний камінь із гострими, як лезо бритви, краями».

Далі вихователь запитує у дітей: «Чи траплялося так, що ви не витрушували камінця, а, повертаючись додому, просто знімали черевіки?» Діти відповідають, що таке було. Але ранком, засунувши ноги в черевіки, вони раптово відчували гострий біль, стикнувшись із горезвісним камінцем. Причому біль сильніший, ніж був раніше. Отже, це — образа, злість — таке відчують зазвичай діти. Так мала проблема стає великою неприємністю.

**II етап.** Вихователь каже дітям: «Коли ми гніваємося, чимось стурбовані, схвильовані, то сприймаємо це як маленький камінець у черевіку. Якщо одразу ж відчуємо незручність, витягаємо його звідти, нога залишиться неушкодженою. А якщо залишимо камінець у черевіку, то в нас, імовірно, виникнуть проблеми, і чималі. Тому всім людям — і дорослим, і дітям — корисно називати свої проблеми одразу, шойно вони їх помітять».

Тож домовимося надалі: якщо хтось із вас скаже: «У мене камінець у черевіку», — ми всі одразу зрозуміємо, що вам щось заважає, і зможемо поговорити про це.

Подумайте, чи не відчуваєте ви зараз невдоволення, щось таке, що заважало б вам. Якщо відчуваєте, скажіть мені, наприклад: «У мене камінець у черевіку. Мені не подобається, що Оленка ламає мої будівлі з кубиків». Якщо ж вам нічого не заважає, ви говорите: «У мене немає камінця в черевіку».

Діти по колу розповідають, що заважає їм у цей момент, описують свої відчуття. Окремі «камінці», про які діти розповідатимуть, доцільно обговорити в колі. У цьому разі кожен учасник гри радить однолітку, який потрапив у скрутну ситуацію, спосіб, як можна позбутися «камінця».

Погравши кілька разів у цю гру, діти далі відчують потребу розповідати про свої проблеми. Крім того, гра допомагає педагогу проводити навчальний процес. Адже якщо дітей щось хвилює, це «щось» не дасть їм спокійно сидіти на заняттях і сприймати інформацію. Якщо ж діти отримують можливість виговоритися, «випустити пару», то можна спокійно приступати до занять. Гра «Камінець у черевіку» особливо корисна для тривожних дітей. По-перше, якщо щодня грати в неї, навіть сором'язлива дитина звикне і поступово почне розповідати про свої труднощі (оскільки це не нова і не небезпечна, а знайома і повторювана діяльність). По-друге, тривожна дитина, слухаючи розповіді про проблеми однолітків, зрозуміє, що не тільки вона страждає від страхів, невпевненості, образ. Виявляється, і в інших дітей такі самі проблеми, як у неї. Виходить, вона така сама, як усі, не гірша за всіх. Не треба замикатися в собі, адже будь-яку, навіть важку ситуацію можна вирішити спільними зусиллями. А навколишні діти — анітрохи не злі й завжди готові прийти на поміч.

Коли дитина навчиться розпізнавати власні емоції і говорити про них, можна перейти до наступного етапу роботи.

**Формування здатності до емпатії, довіри, співчуття, співпереживання**

Агресивні діти, як правило, мають низький рівень емпатії. Емпатія — це здатність почувати стан іншої людини, уміння ставати на її позицію. Агресивних дітей найчастіше не турбують страждання інших дітей чи дорослих, вони навіть уявити собі не можуть, що комусь теж може бути неприємно і сумно. Вважають, якщо агресор зможе поспівчувати жертві, його агресія наступного разу буде слабкішою. Тому так важлива робота педагога у розвитку в дитини почуття емпатії.

Однією з форм такої роботи може бути *рольова гра*, під час якої дитина зможе поставити себе на місце інших, оцінити свою поведінку збоку. Наприклад, якщо в групі сталася сварка чи бійка, можна в колі з'ясувати цю ситуацію, запросивши в гості Кошеня і Тигреня або будь-яких відомих дітям літературних героїв. На очах у дітей гості розігрують сварку, схожу на ту, що сталася у групі, а потім просять дітей помирити їх. **Діти пропонують різні способи виходу з конфлікту.** Можна поділити дітей на дві групи, одна з яких говорить від імені Тигреняти, друга — від імені Кошеняти. Можна дати дітям можливість самим вибрати, на чію позицію їм хотілося б стати і чії інтереси захищати. Яку конкретну форму проведення рольової гри ви не вибрали б, важливо, щоб в остаточному варіанті діти навчилися ставати на позицію іншої людини, розпізнавати її почуття і переживання, навчилися, як поводитися у складних життєвих ситуаціях. Загальне обговорення проблеми сприятиме згуртуванню дитячого колективу і встановленню позитивного психологічного клімату в групі.

Під час подібних обговорень можна програвати й інші ситуації, що найчастіше викликають конфлікти в колективі: як реагувати, якщо товариш не віддає тобі іграшку; що робити, якщо тебе дражнять; як діяти, якщо тебе штовхнули і ти упав та ін. **Цілеспрямована й копітка робота в цьому напрямі допоможе дитині з розумінням поставитися до почуттів і вчинків інших і навчитися самій адекватно ставитися до того, що відбувається.**

Крім того, можна запропонувати дітям **організувати театр**, попросивши їх розіграти певні ситуації, наприклад: «Як Мальвіна посварилася з Буратіно». Однак перш ніж показати яку-небудь сценку, діти мають обговорити, чому герої казки повелися так чи так. Необхідно, щоб вони спробували поставити себе на місце казкових персонажів і відповіли на запитання: «Що відчував Буратіно, коли Мальвіна посадила його в комірку?», «Що відчувала Мальвіна, коли їй довелося покарати Буратіно?» тощо.

Подібні бесіди допоможуть дітям усвідомити, **як важливо побути на місці суперника чи кривдника**, щоб зрозуміти, чому він діяв саме так, а не інакше. Навчившись співчувати навколишнім людям, агресивна дитина зможе позбутися підозрливості й поміркованості, які завдають неприємностей і самому агресору, і тим, хто поруч із ним. У результаті — навчиться брати на себе відповідальність за вчинені нею дії, а не звалювати провину на інших.

**Щоправда, дорослим, які працюють з агресивною дитиною, теж не зашкодить позбутися звички обвинувачувати її в усіх гріхах.** Наприклад, якщо дитина шпурляє в гніві іграшки, можна, звісно, сказати їй: «Ти — негідник! Від тебе одні проблеми. Ти завжди заважаєш усім дітям грати!» Але навряд чи така заява зменшить емоційне напруження «негідника». Навпаки, дитина, яка і так упевнена, що вона нікому не потрібна і весь світ проти неї, розгнівається ще більше. У такому разі доцільніше сказати дитині про свої почуття, використовуючи займенник «я», а не «ти». Наприклад, замість «Ти чому не забрав іграшки?» можна сказати: «Я засмучуюся, коли іграшки розкидані».

У такий спосіб ви ні в чому не обвинувачуєте дитину, не загрожуєте їй, навіть не даєте оцінки її поведінки. Ви говорите про себе, про свої відчуття. Як правило, така реакція дорослого спочатку шокує дитину, яка очікує докорів на свою адресу, а потім викликає в неї почуття довіри. З'являється можливість для конструктивного діалогу.

**Позитивні й негативні способи вираження гніву** (рекомендації доктора Р. Кемпбелла). Способи вираження гніву: 1. Позитивні — увічливість, прагнення знайти рішення, вираження основної скарги. 2. Негативні — вираження гніву в нечемній формі, використання лайок і погроз, образ словами.

**Пам'ятка для дорослих, або Правила роботи з агресивними дітьми**

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покараннях дитини, карати за конкретні вчинки.
4. Покарання не мають принижувати дитину.
5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.
6. Давати дитині можливість виражати гнів безпосередньо після фрустраційної події.
7. Навчати розпізнавання власного емоційного стану і стану навколишніх людей.
8. Розвивати здатність до емпатії.
9. Розширювати поведінковий репертуар дитини.
10. Відпрацьовувати навички реагування в конфліктних ситуаціях.
11. Учити брати відповідальність на себе.

## ПОРТРЕТ ТРИВОЖНОЇ ДИТИНИ

Тривожна дитина, входячи до групи, напружено вдвляється в усе, що є навколо, несміливо, майже беззвучно вітається і обережно сідає на краєчок найближчого стільця. Здається, що вона очікує яких-небудь неприємностей.

Таких дітей чимало, і працювати з ними навіть складніше, ніж з іншими категоріями проблемних дітей, тому що і гіперактивні, і агресивні діти завжди на очах, як на долоньці, а тривожні намагаються тримати свої проблеми при собі. Їх відрізняє надмірне занепокоєння, причому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття. Часто вони очікують найгіршого. Діти почуваються безпомічними, побоюються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності. У них завищені вимоги до себе, вони дуже самокритичні. Рівень їх самооцінки низький, такі діти справді думають, що вони гірші за інших, некрасиві, нерозумні, незграбні. Вони шукають заохочення, схвалення дорослих у всіх справах.

Для тривожних дітей характерні соматичні проблеми: біль у животі, запаморочення, головний біль, спазми в горлі, утруднене поверхнєве дихання тощо. Під час вияву тривоги вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, пришвидшене серцебиття.

### Як виявити тривожну дитину

Щоб зрозуміти дитину, довідатися, чого вона боїться, можна попросити батьків або вихователів заповнити бланк опитувальника. Відповіді дорослих з'ясуують ситуацію, допоможуть простежити сімейну історію. А спостереження за поведінкою дитини підтвердять або спростують ваше припущення.

П. Бейкер і М. Алворд радять придивитися, чи характерні для поведінки дитини такі ознаки.

### Критерії визначення тривожності в дитини

1. Постійне занепокоєння.
2. Труднощі, іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь.
3. М'язове напруження (обличчя, шия).
4. Дратівливість.
5. Порушення сну.

Можна передбачити, що дитина тривожна, якщо хоча б один із наведених критеріїв постійно виявляється в її поведінці.

Діти часто відчувають страх розлуки з батьками. Наявність страху розлуки можна визначити за такими критеріями (П. Бейкер, М. Алворд).

### Критерії визначення страху розлучення

1. Повторюваний надмірний розлад, сум під час розлучення.
2. Постійне надмірне занепокоєння про втрату, про те, що дорослому може бути погано.
3. Постійне надмірне занепокоєння, що яка-небудь подія призведе його до розлуки з родиною.
4. Постійна відмова йти до дитячого садка.
5. Постійний страх залишитися одному.
6. Постійний страх засинати одному.
7. Постійні нічні кошмари, у яких дитина з кимсь розлучається.
8. Постійні скарги на нездужання: головний біль, біль у животі та ін. (Діти, які страждають страхом розлучення, можуть занедужати, якщо багато думають про те, що їх тривожить.)

Якщо хоча б три риси були в поведінці дитини протягом чотирьох тижнів, то можна припустити, що в дитини спостерігається цей вид страху.

### Як допомогти тривожній дитині

Робота з тривожною дитиною пов'язана зі значними труднощами і, як правило, забирає багато часу. Фахівці рекомендують здійснювати роботу з тривожними дітьми у трьох напрямках: 1. Підвищення самооцінки; 2. Навчання дитини уміння керувати собою в конкретних ситуаціях, що найбільше її хвилюють; 3. Зняття м'язового напруження. Розглянемо стисло кожен із названих напрямків.

### Підвищення самооцінки

Звичайно ж, підвищити самооцінку дитини за короткий час неможливо. Необхідно щодня здійснювати цілеспрямовану роботу. Звертайтеся до дитини по імені, хваліть її навіть за найменші успіхи, відзначайте їх у присутності інших дітей. Однак ваша похвала має бути широкою, тому що діти гостро реагують на фальш. Причому дитина обов'язково має знати, за що її похвалили. У будь-якій ситуації можна знайти привід для того, щоб похвалити дитину.

Бажано, щоб тривожні діти частіше брали участь у таких іграх у колі, як «Компліменти», «Я дарую тобі...», які допоможуть їм дізнатися багато приємного про себе від навколишніх, глянути на себе очима інших дітей. А щоб про досягнення кожної дитини довідалися

навколишні, у групі дитячого садка можна оформити стенд «Зірка тижня», на якому раз на тиждень усю інформацію буде присвячено успіхам конкретної дитини.

Кожна дитина у такий спосіб зможе побути в центрі уваги навколишніх. Кількість рубрик для стенду, їх зміст і розташування обговорюються спільно дорослими й дітьми.

У роздягальні, на шафці кожної дитини можна почепити «Квітку-семицвітку» (чи «Квітку досягнень»), вирізану з кольорового картону. У центрі квітки — фотографія дитини. А на пелюстках, що відповідають дням тижня, — інформація про результати дитини, якими вона пишається.

Така форма роботи сприяє встановленню контактів між дітьми, тому що вони звертаються по допомогу до товаришів, а батьки можуть дізнатися, чого ж добилася їхня дитина протягом дня, які в неї успіхи.

**Позитивна інформація дуже важлива і для дорослих, і для дітей** для встановлення взаєморозуміння між ними. Причому потрібна вона для батьків дітей будь-якого віку.

Використання наочної форми роботи допомагає розв'язати одразу кілька педагогічних завдань, одне з яких — підвищення рівня самооцінки дітей, особливо тих, у кого висока тривожність.

**Навчання дітей уміння керувати своєю поведінкою**

Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відкрито, а іноді навіть приховують їх. Тому, якщо дитина заявляє дорослим, що вона нічого не боїться, це не означає, що її слова відповідають дійсності. Швидше за все, це і є вияв тривожності, у якій дитина не може чи не хоче зізнатися.

У цьому разі бажано залучати дитину до **спільного обговорення проблеми**. У дитячому садку можна поговорити з дітьми, сидячи в колі, про їхні почуття і переживання у хвилюючих ситуаціях. Бажано, щоб кожна дитина назвала вголос те, чого вона боїться. Можна запропонувати дітям намалювати свої страхи, а потім у колі, показавши малюнок, розповісти про нього. Подібні бесіди допоможуть тривожним дітям усвідомити, що в багатьох однолітків існують проблеми, подібні до тих, які характерні, як їм здавалося, тільки для них.

Звичайно, усі дорослі знають, що не можна порівнювати дітей один з одним. Однак, коли йдеться про тривожних дітей, цей прийом категорично неприпустимий. Крім того, бажано уникати

змагань і таких видів діяльності, що примушують порівнювати досягнення одних дітей з досягненнями інших. Іноді травмувальним фактором може стати проведення навіть такого простого заходу, як спортивна естафета. Краще **порівняти досягнення дитини з її результатами**, показаними, наприклад, тиждень тому. Навіть якщо дитина взагалі не справилася із завданням, у жодному разі не можна повідомляти батькам: «Ваша донька гірше за всіх зробила аплікацію», або «Ваш син закінчив малюнок останнім».

Таких дітей слід запитувати не на початку і не наприкінці заняття, а в середині. Не можна підганяти і квапити їх. Звертаючись до тривожної дитини з проханням чи запитанням, бажано установити з нею контакт очима: або ви нахиліться до неї, або підніміть дитину до рівня ваших очей.

Спільне з дорослим вигадування казок і історій навчить дитину виражати словами свою тривогу і страх. І навіть якщо вона приписує їх не собі, а вигаданому герою, це допоможе зняти емоційне напруження внутрішнього переживання і якоюсь мірою заспокоїть дитину. Навчати дитину **керувати собою** в конкретних ситуаціях, які найбільше її хвилюють, можна і потрібно в повсякденній роботі з нею.

Грати можна як у рольові ігри, так і в знайомі ситуації, які викликають особливу тривогу дитини (наприклад, ситуація «боюся вихователя» дасть дитині можливість пограти з лялькою, що символізує фігуру педагога; ситуація «боюся війни» допоможе діяти як бомба, тобто це щось страшне, чого боїться дитина).

Ігри, у яких лялька дорослого виконує роль дитини, а лялька дитини — роль дорослого, допоможуть дитині виразити свої емоції, а вам — зробити багато цікавих і важливих відкриттів. Тривожні діти бояться рухатися, але ж саме в рухливій емоційній грі (війна, «козаки-розбійники») дитина може пережити і сильний страх, хвилювання, і це допоможе їй зняти напруження в реальному житті.

**Зняття м'язового напруження**

Під час роботи з тривожними дітьми бажано використовувати **ігри на дихання, тілесний контакт**. Корисні **вправи на релаксацію, техніка глибокого вдиху, заняття йогою, масаж і просто розтирання тіла**.

Ще один спосіб зняття зайвої тривожності — **розфарбовування обличчя старими маминими помадами**. Можна також улаштувати імпровізований маскаррад, шоу. Для цього треба приготувати маски або

костюми, старий одяг дорослого. Участь у виставі допоможе тривожним дітям розслабитися. А якщо маски і костюми будуть виготовлені руками дітей (звичайно, за участю дорослих), від гри діти дістануть іще більше насолоди.

#### **Пам'ятка для дорослих, або Правила роботи з тривожними дітьми**

1. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з навколишніми людьми.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
5. Частіше звертайтеся до дитини по імені.
6. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
7. Не висувайте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовними у вихованні дитини.
9. Намагайтеся робити дитині якомога менше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайньому разі.
11. Не принижуйте дитину, караючи її.

**Якщо батьки не задоволені поведінкою і успіхами своєї дитини, це ще не привід, щоб відмовити їй у любові й підтримці.** Нехай вона живе в атмосфері тепла й довіри, і тоді виявляться всі її численні таланти.

### **ПОРТРЕТ АУТИЧНОЇ ДИТИНИ**

**Аутизм** — означає крайні форми порушення контактів, відхід від реальності у світ власних переживань. Цей термін означає цілий комплекс психічних і поведінкових розладів.

У дошкільному віці аутичні діти видаються байдужими до навколишнього. Найчастіше вони уникають прямого погляду, і навіть якщо дивляться на людину просто у вічі, то розглядають окремі частини обличчя чи деталі одягу. Такі діти зазвичай прагнуть позбутися контактів із навколишніми людьми. Існує думка, що в них немає бажання спілкуватися, на відміну від тривожних дітей, які хочуть і чекають контактів, але з якої-небудь причини бояться вступити в контакт.

Від колективної гри аутичні діти відмовляються, віддаючи перевагу індивідуальній грі на самоті. Причому вони можуть роками грати в ту саму гру, малювати ті самі малюнки. У деяких дітей гри немає зовсім, і розвиток затримується на стадії елементарного маніпулювання предметами.

Аутичним дітям властиві стереотипні механічні рухи і дії. Діти з порушеннями у спілкуванні люблять дотримуватися визначених ритуалів, і найменші зміни в їхньому житті чи режимі можуть стати для них фактором, який травмує. Результатом таких змін буває спалах агресії, що виражається в жорсткій поведінці. Причому дорослі, які перебувають поруч, часто не розуміють причини вибуху дитини і не завжди можуть пояснити «дрібниці», важливі для аутичної дитини.

Аутичні діти часто успішно працюють із головоломками, кубиками, мозаїками, і цю схильність слід використовувати для налагодження контактів із ними.

Іноді таким дітям подобається колекціонувати різні предмети: камінці, папірці, палички. Аутисти можуть бути парціально (частково) обдарованими і виявляти успішність в окремих сферах: володіти абсолютним музичним слухом, добре грати в шахи, малювати, рахувати.

Для аутичних дітей властиве відставання в розвитку мовлення (хоча зрідка зустрічаються і протилежні випадки). Важливо зазначити, що цей недолік вони навіть і не намагаються компенсувати жестами, мімікою, на відміну від дітей із затримкою мовленнєвого розвитку, але без порушення спілкування. Якщо особливих відхилень у розвитку мовлення немає, дитина все одно не використовує його повною мірою як засіб комунікації, їй важко підтримувати розмову з іншими людьми. Часто її мовлення становить серію монологів, а в діалогічному мовленні (якщо воно сформовано) присутні ехолалії (безглузді, необдумані повторення почутих фраз).

У мовленні, як правило, немає займенника «Я». Поняття «Я» чуже цим дітям. Вони говорять про себе у 2-й чи 3-й особі, як роблять це навколишні люди, які звертаються до них. Крім того, для їхнього мовлення характерна фотографічність, несвідомість. Оскільки механічна пам'ять у таких дітей, як правило, добре розвинута, вони надовго запам'ятовують окремі висловлення, іноді дуже розумні, «дорослі», які не відповідають віку і рівню розвитку. Не вдумуючись у зміст,

вони автоматично **повторюють фрази**, які сподобалися їм, від чого батьки отримують захоплення і розчулюються, упевнені у винятковій обдарованості своєї дитини.

Аутичні діти, як правило, **ні до кого не звертаються з прямими запитаннями**, ухиляються від прямих відповідей на запитання, звернені до них (часто вони їх навіть не чують). У них можуть бути **порушені інтонація, ритм мовлення, вони неправильно ставлять наголоси у словах**. Навчити їх говорити правильно досить важко, тому що вони не усвідомлюють потреби в цьому.

Не сприймаючи свого «Я», **не відчуваючи свого тіла**, його меж, діти з порушенням спілкування зазнають і деяких **труднощів** під час формування навичок **самообслуговування**. Як правило, вони **пізніше за інших дітей навчаються вдягатися, роздягатися**. Причому багаторазовий показ тієї самої дії не приводить до бажаного результату: дитина не засвоює її. Без своєчасної діагностики і медико-педагогічної допомоги значна частина цих дітей не може чогось навчитися і пристосуватися до життя взагалі. І навпаки, при ранньому виявленні порушення і вчасно проведеної корекційної роботи більшість аутичних дітей можна підготувати до навчання, а нерідко — і розвинути їхні потенційні здібності.

#### Як виявити аутичну дитину

Аутизм — це медичний діагноз і, звичайно ж, ставити його має право тільки фахівець. Оскільки найчастіше аутична дитина має цілий комплекс характерних поведінкових рис, то першочергове завдання — визначити, яке ж порушення є провідним у кожному конкретному випадку. Адаже проводити корекцію всіх порушень одночасно неможливо. Однак діагностика порушень часто викликає труднощі навіть у фахівців. Поки вчені не визначать, що викликає цю недугу.

Безумовно, **діагноз повинен ставити тільки лікар**. Завдання ж педагога — виявити таку дитину, допомогти їй адаптуватися в дитячому колективі й направити до фахівців.

Оскільки в арсеналі педагога, на жаль, майже немає спеціальних розробок з виявлення аутичних дітей, то кращим помічником у такій роботі буде **особистий досвід спілкування з дітьми, терпіння й уміння спостерігати**.

**Пам'ятка для дорослих, чи Правила роботи з аутичними дітьми**

1. Приймати дитину такою, якою вона є.
2. Виходити з інтересів дитини.

3. Дотримуватися визначеного режиму і ритму життя дитини.

4. Дотримуватися щоденних ритуалів (вони гарантують безпеку дитини).

5. Навчитися вловлювати найменші вербальні й невербальні сигнали дитини, що свідчать про її дискомфорт.

6. Частіше бути присутнім у групі чи класі, де займається дитина.

7. Якомога частіше розмовляти з дитиною.

8. Забезпечити комфортну обстановку для спілкування і навчання.

9. Терпляче пояснювати дитині зміст її діяльності, використовуючи чітку наочну інформацію (схеми, карти тощо).

10. Уникати перевтоми дитини.

## ПСИХОДІАГНОСТИКА МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Визначення часу вступу до школи є важливим для успішного початку навчання дитини у школі. Від цього залежить її вдала адаптація чи повне несприйняття, а отже, тривале вхідження в шкільне життя. Вихователям і батькам не варто ризикувати психофізіологічним благополуччям дитини задля забаванок та незрілих і невідповідальних рішень на власний розсуд. Необхідно зважити всі за і проти, перш ніж відправляти дитину до школи.

Щороку, починаючи з березня, у школах України оголошують набір першокласників. Він зазвичай триває до перших чисел вересня (відповідно до чинного Закону початок шкільного навчання може бути розпочатий як із 6-ти років, так і з 7-ми років на момент вступу дитини до школи). У цей період педагог (психолог або соціальний педагог) зустрічається з майбутніми першокласниками та їхніми батьками. Під час таких зустрічей за згодою батьків проводиться діагностування, яке дає змогу отримати попереднє уявлення про розвиток дитини та її готовність до шкільного навчання. (Подібне консультативне тестування може організувати психолог або вихователь ДНЗ для роз'яснення батькам ситуації, чи варто їхній дитині йти до школи саме цього навчального року.)

Не менш важливе завдання — дати дитині відчуття, що школа і вчитель чекають на неї, що вона цікава школі такою, якою є, підтримати в неї радість очікування приходу до класу, зустрічі з учителем та одно-

класниками. Задля цього зустрічі слід організовувати як неофіційне спілкування, до контексту якого природно включено тестові завдання. Важливо, щоб, виконуючи їх, дитина за будь-яких обставин не відчувала себе такою, що не відповідає шкільним вимогам.

Як експрес-діагностика, може бути використана програма психологічного обстеження дітей, запропонована Ю.З. Гільбухом, С.Л. Коробко, Л.О. Кондратенко. Пропонуючи цю систему виміру готовності дитини до школи, слід зазначити її компактність, нескладність у проведенні та надійність за умови дотримання всіх процедур, які зазначені в кожному тесті.

Без сумніву, є й інші методики, але вони потребують складніших технологій проведення і теоретичної підготовки від експериментаторів. Зрозуміло, що запропоновані експрес-діагностики найкраще проводити практичним психологам, але в разі їх відсутності вони можуть бути проведені педагогом. Усі сумніви стосовно інтерпретації отриманих результатів бажано з'ясувати із психологом, соціальним педагогом дошкільного закладу або відповідними фахівцями шкільних закладів.

### ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ ПРИНЦИП ПОБУДОВИ МЕТОДИКИ

Методику такої діагностики побудовано відповідно до принципу достатнього мінімуму: оцінюються лише ті психічні якості дитини, без знання яких годі визначити ступінь її готовності до шкільного старту.

Найголовніша якість — **розумова активність дитини**. Вона виявляється у прагненні дитини навантажувати себе різними розумовими діями: сприймати нові предмети, запам'ятовувати і переказувати вірші, ставити різноманітні запитання, опановувати нові слова і вирази тощо. Це та здатність дитячої психіки, яку в повсякденному житті називають цікавістю. Цікаві діти з радістю беруться до шкільного навчання, охоче виконують усі навчальні завдання, навіть ті, які не видаються їм цікавими. Розумова активність виявляється у здатності доводити розпочату розумову роботу до успішного завершення. У пропонуваній методиці розумова активність оцінюється на основі спостережень за поведінкою дитини під час виконання нею всього комплексу розумових тестів.



Іншим важливим компонентом психологічної готовності дитини до шкільного навчання є наявність елементарних передумов для набуття навички саморегуляції у навчальній діяльності.

Ця навичка полягає в тому, що дитина, отримавши навчальне завдання:

по-перше, прагне усвідомити його сутність, зрозуміти значення мети й побудувати цю мету у своїй уяві;

по-друге, дитина намагається спланувати майбутні дії;

по-третє, виявляє прагнення контролювати їх перебіг і результати відповідно до вказівок учителя.

З цього випливає, що за своїм змістом компоненти навчальної саморегуляції багато в чому збігаються з поняттями про загально-навчальні вміння і навички, а отже, є продуктом спеціальної освіти. Під час перевірки психологічної готовності до шкільного навчання рівень навчальної саморегуляції визначається за допомогою тесту «Копіювання безглузвих складів».

До розумових здібностей, рівень розвитку яких визначає ступінь психологічної готовності дитини до навчання, належить також **короткочасна пам'ять**. Ця здатність виявляється у процесі виконання різних дій для сприймання та невідстроченого відтворення невеликих порцій інформації, необхідної для виконання певного завдання. Передусім учневі постійно доводиться утримувати в пам'яті різні розпорядження та вказівки вчителя (до моменту їх виконання). Потрібно пам'ятати речення, яке він переписує в зошит із підручника або пише під диктовку. Розв'язуючи математичну задачу, він повинен пам'ятати її умову, продиктовану вчителем, тощо. У пропонованому комплексі для перевірок рівень розвитку короткочасної пам'яті визначається в органічній єдності з дослідженням важливої розумової здатності — робити елементарні умовиводи, міркувати. Тут використовується «Тест короткочасної пам'яті та умовиводів».

Ще один дуже важливий параметр розумового розвитку, який багато в чому визначає ступінь готовності дитини до навчання, — **словниковий запас**. Зазвичай у ньому виокремлюють два аспекти: пасивний та активний словник. Пасивний словник — це вся сукупність слів, значення яких відоме певній людині. Активний — сукупність слів, яку людина використовує для викладення своїх думок.

У комплексі для перевірок обидва ці аспекти випробовуються за допомогою «Тесту словника».

Важливим показником мовленнєвих здібностей і ступеня готовності до шкільного навчання є також *рівень розвитку фонематичного сприймання (слуху) дитини*.

Розвиток фонематичного слуху відбувається у кількох напрямках.

По-перше, цей розвиток здійснюється по лінії розширення спектра суттєвих ознак фонем, які може розпізнати дитина. Від розпізнавання голосних і приголосних звуків вона переходить до диференціювання сонорних, відшумних, твердих — до м'яких. Пізніше формується здатність розпізнавати дзвінки й глухі, свистячі й шиплячі звуки.

Друга лінія — це перехід від розпізнавання фонем не лише у сильних, а й у слабких позиціях.

І нарешті третій напрям — це пришвидшення темпу мовлення, при якому дитина може розпізнавати фонем, які стоять у слабкій позиції (із пришвидшенням темпу промовляння звука зростає вплив на звучання його сусідів; зі зменшенням темпу окремі звуки у словах починають звучати чіткіше). Усі ці напрями так чи інакше подані у «Тесті фонематичного слуху».

Отже, саме це і є ті розумові здібності, рівень розвитку яких в основному визначає ступінь психологічної готовності дитини до шкільного навчання.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ТЕСТУВАННЯ

Рівні розвитку усіх здібностей, що перевіряються (**розумова активність, саморегуляція, фонематичний слух, словник, пам'ять і логічне мислення**), дають змогу винести обґрунтоване **первинне судження про ступінь психологічної готовності даної дитини до шкільного навчання**.

Послідовність проведення окремих тестів диктується «тактичними» міркуваннями. Наприклад, якщо дитина прийшла на тестування у стані емоційного напруження, загальмованості, то контакту з нею може не відбутися, а відповідно, це не дасть їй змоги повною мірою розкрити свої здібності. У такому разі *доцільно розпочати перевірку* з тестування фонематичного слуху, оскільки цей тест має ігрову форму, звичну для дітей. Але іноді трапляється, що стан емоційного напруження, навпаки, виявляється у надзбудженості дитини, підвищеній рухливості, балакучості тощо. У таких випадках

перевірку краще розпочати з тесту «Копіювання безглузких складів». Він ґрунтується на самостійних графічних діях дитини. Виконання такого завдання має подіяти на неї заспокійливо.

**Загальний час тестування не має перевищувати 20 хв.** Відповідно слід наголосити на важливості правильного вибору темпу проведення іспитів. Занадто високий темп може призвести до того, що дитина просто не встигатиме за експериментатором. Занадто низький темп також негативно впливає на хід перевірки: вона набуває млявого, нединамічного характеру. Педагогічне чуття та інтуїція мають підказати експериментаторові, як регулювати темп під час дослідження.

## ТЕСТИ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ

### 1. Тест фонематичного слуху

**Мета:** перевірити рівень фонематичного слуху.

**Інструкція.** Експериментатор пропонує дитині: «*Пограймося у школу: ти будеш учителем, а я учнем.*» Діставши згоду, продовжує: «*Я повторюватиму яке-небудь слово, а якщо зіб'юся, зроблю помилку і ти почувеш інше слово, одразу вдар ось так* (показує). *Цим ти ніби вкажеш мені на мою помилку. А далі назвеш те слово, яке я сказала помилково. Якщо ж я називатиму лише те слово, яке ми обрали, коли я закінчу, ти скажеш: «Усе правильно». Спробуймо. Слухай: рама, рама, рама, вікно, рама, рама...»*. Почувши «вікно», учень лясає долонею по столу й промовляє: «Ви сказали “вікно”».

Переконавшись у тому, що завдання зрозуміле, експериментатор переходить безпосередньо до дослідження. Воно складається з чотирьох завдань. *Перше завдання пропонується лише для ознайомлення і тренування (його результати не враховуються під час оцінювання цього тесту), три наступні завдання — залікові.*

**Набори слів** (вимовляється одне слово за 0,5—0,7 с).

#### I

Рама, рама, рама, рама, лама, рама, рама, рама, рама, рама.

Поріг, поріг, поріг, політ, поріг, поріг, поріг, поріг, поріг, поріг, поріг.

Рампа, рампа, рампа, рампа, лампа, рампа, рампа, рампа, рампа, рампа, рампа.

#### II

Коса, коса, коса, коса, коса, коса, коза, коса, коса, коса, коса.

Сірка, сірка, сірка, зірка, сірка, сірка, сірка, сірка, сірка, сірка, сірка.

Світ, світ, світ, світ, світ, світ, світ, світ, цвіт, світ.

Ситий, ситий, ситий, ситий, шитий, ситий, ситий, ситий, ситий, ситий, ситий.

#### III

Шар, шар, шар, жар, шар, шар, шар, шар, шар, шар, шар.

Пошити, пошити, пошити, пошити, пошити, пошити, пошити, пошити, пошити, пошити.

Шашка, шашка, шашка, чашка, шашка, шашка, шашка, шашка, шашка, шашка.

Шукати, шукати, сукати, шукати, шукати, шукати, шукати, шукати, шукати, шукати.

#### IV

Гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора, гора.

Гірка, гірка, гірка, гірка, гірка, гірка, гірка, гірка, гірка, зірка, гірка.

Голос, голос, голос, голос, голос, голос, голос, колюч, голос, голос, голос.

Догодити, догодити, догодити, доходити, догодити, догодити, догодити.

Якщо в тому чи іншому рядку за умови нормального темпу промовляння (одне слово за 1 с) дитина не може виявити зайве слово або помилилася, то після 1-2-х наступних завдань слід повернутися до цього рядка і повторити його повільніше (вимовляється одне слово за 1,5 с).

### Оцінювання результатів

Система оцінювання у цьому тесті має **одну суттєву особливість**: з одного боку, вища оцінка (3 бали) виставляється тільки за умови бездоганного виконання всіх чотирьох завдань; з другого — не має

значення, у якій кількості завдань учень припустився тієї чи іншої помилки, в одному чи чотирьох. За наявності помилок оцінка за виконання тесту виставляється за тим завданням, яке виконане найгірше (тобто помилки не додаються). Використовується чотирибальна шкала оцінювання.

### Інтерпретування результатів

**0 балів** — якщо хоча б в одному із завдань дитина не спромоглася помітити зайвого слова; простежувалися повтори, уповільнене промовляння цього рядка слів;

**1 бал** — дитина помітила зайве слово лише при повторенні рядка в уповільненому темпі;

**2 бали** — дитина помітила зайве слово при звичайному темпі подання слів, але не лягнула долонею по столу — зайве слово назвала лише після подання всього рядка;

**3 бали** — в усіх завданнях з першого подання учень вчасно лягнув долонею по столу і правильно назвав зайве слово.

### Оцінювання рівня фонематичного слуху дитини

Кількість отриманих балів	Рівень розвитку фонематичного слуху
0	Низький
1-2	Середній
3	Високий

## 2. Тест копіювання безглузвих складів

**Мета:** виявити рівень розвитку саморегуляції.

**Обладнання.** 10 наборів карток зі складами, написаними від руки. (Увага! Це досить важлива умова, на яку має звернути увагу експериментатор. Напис запропонованих складів має відповідати каліграфічним нормам прописів для учнів першого класу. Тому елементи всіх букв, запропонованих дитині на картці, не можуть мати довільного написання на розсуд експериментатора.)

**Інструкція.** Склади містять усі графічні елементи, необхідні для прогнозування успішності оволодіння навичками письма у шкільному класі. Ось складів (10 варіантів рівноцінних завдань):

1. Вел зу бот	6. Бру то шас
2. Ко рат вен	7. Тор же мур
3. Са пре веж	8. Лу кеб шан
4. Пул ке баи	9. Су боз кин
5. Кот взо ли	10. Гор ну маж

Один із наборів складів із наведених десяти подається дитині на спеціальній картці.

«Подивись, — каже експериментатор, — тут щось написано. Виявляється, у нас у гостях був зайчик (інопланетянин) і залишив тобі записку. Ти ще не вмієш писати, але спробуй це перемалювати. Добре придивися й напиши так само на аркуші».

Час виконання завдання не обмежується. Однак експериментатор звертає увагу на випадки, коли дитина особливо повільна, що свідчить про флегматичний тип темпераменту.

Трапляється, що несмілива або збентежена дитина заявляє, що вона не може перемальовувати літери, бо не вміє писати. У такому разі їй можна запропонувати перемалювати спочатку будиночок, потім геометричні візерунки — прямокутники, кола, ромбики — а вже потім, після неодноразового заохочення її дій, знову запропонувати перемалювати склади. Оцінюється, звісно, тільки це останнє завдання.

### Оцінювання результатів

**1 бал** — каракулі;

**2 бали** — є подібність до зразка, але розпізнати можна не більше ніж три літери;

**3 бали** — можна прочитати щонайменше 4 літери;

**4 бали** — можна прочитати всі літери;

**5 балів** — кожна літера написана чітко, уся фраза має нахил не більше ніж 30°.

Тут виникають запитання. По-перше, чому цей тест характеризує розвиток саме здатності до саморегуляції? Відповісти можна так: для того щоб більш-менш точно скопіювати той чи інший набір складів, дитина має виконати цілий комплекс регуляторних дій:

— проаналізувати заданий зразок, виокремити в ньому основні елементи;

— зафіксувати першу його частину у власній зоровій короточасній пам'яті;

— перевірити якість відображення цієї частини на папері, порівняти з відповідним еталоном;

— у разі потреби виправити помилки й тільки потім перейти до копіювання наступного елемента.

Як бачимо, усе це — саме ті операції, що утворюють структуру будь-якої письмової дії.

Друге запитання стосується врахування вікової різниці між дітьми шести- й семирічного віку. Як показує аналіз, вимоги до семирічок у цьому тесті не повинні перевищувати вимог до шестирічок, оскільки здатність, що перевіряється, не тренується у дошкільному віці. Тому рівень розвитку саморегуляції під час виконання графічних дій у цих вікових групах також визначається за єдиними критеріями.

### Інтерпретування результатів

Кількість отриманих балів	Рівень розвитку саморегуляції
1	Низький
2-3	Середній
4-5	Високий

### 3. Тест словника

**Мета:** виявити рівень словникового розвитку дитини.

**Обладнання:** вісім рівноцінних стандартних наборів слів.

#### Набори слів

1. Велосипед, цвях, лист, парасолька, хутро, герой, качатися, з'єднувати, кусати, гострий.
2. Літак, молоток, книжка, плащ, пір'я, друг, плигати, розділяти, бити, тупий.
3. Автомобіль, віник, блокнот, чоботи, луска, боягуз, бігти, зв'язувати, щипати, колючий.

4. Автобус, лопата, альбом, капелюх, пух, ябеда, вертітися, розв'язувати, чесати, м'який.

5. Мотоцикл, щітка, зошит, черевики, шкура, ворог, спотикатися, збирати, м'яти, шершавий.

6. Пароплав, граблі, посилка, пальто, волосся, нероба, їхати, розрізати, колоти, твердий.

7. Човен, ганчірка, ручка, рукавиця, шкіра, ледар, повзти, приліпити, штовхати, липкий.

8. Самокат, викрутка, журнал, хустка, кігті, умілець, кружляти, відкривати, складати, мокрий.

Рівноцінність, психологічна еквівалентність цих наборів забезпечується тим, що до кожного з них у певній послідовності включено однотипні слова. Наприклад, на першому місці у кожному рядку стоїть слово, що означає певний вид транспорту, який має бути знайомий дітям із шестирічного, а тим паче семирічного віку. На другому місці — слово, що означає побутовий предмет. Підготувати дітей такою мірою, щоб вони зазубрили значення усіх 80 слів, практично неможливо. Це, звичайно, розуміють і самі батьки: переконавшись у тому, що різним дітям пропонуються нові й нові набори слів, вони змушені відмовитися від надії обдурити експериментатора, а насправді — себе і свою дитину.

**Інструкція.** *«Уяви собі, що ти зустрівся з іноземцем, людиною з іншої країни, яка погано розуміє українську мову. І от він попросив тебе пояснити, що означає слово «велосипед». Як ти відповіси?»*

Оскільки свої відповіді дитина дає у вербальній формі, виникає можливість оцінити її пасивний (знання значень окремих слів) і активний (уживання тих чи інших слів в активному мовленні) словнику. Якщо дитина не може відповісти у вербальній формі, то їй пропонують намалювати предмет або показати значення цього слова за допомогою жестів чи рухів.

Зазначимо, що тест не має на меті перевірити, чи володіє учень поняттям, яке означає це слово. Трапляється, що учень цим поняттям володіє, але, не знаючи відповідного слова літературної мови, вживає замість нього якийсь інше (найчастіше діалектне слово). *Не отримавши відповіді на стандартне слово, випробувач іноді замінює його синонімом, яке, на його думку, учень знає. Робити цього не можна,*

оскільки тест спрямований не на перевірку оволодіння тим чи іншим поняттям, а на перевірку знання слів, причому саме тих, які належать до літературної мови. Інша річ, що своє розуміння заданого слова дитина може виразити за допомогою жесту або ескізного малюнка. Під час тестування екзаменатор та асистент стежать за темпом відповідей дитини, за її мовленням узагалі — чи не є воно занадто уповільненим.

#### Оцінювання результатів

Оцінкою за тест є сума балів, що виставляється за кожне з десяти слів набору.

**0 балів** — відсутність розуміння слова: дитина заявляє, що не знає значення слова або неправильно пояснює його зміст, наприклад: «Хутро: його кладуть у подушку й сплять на ній»;

**1 бал** — розуміє значення слова, але своє розуміння може продемонструвати лише за допомогою жестів або малюнка;

**1,5 бала** — дитина вербально описує предмет, наприклад: «Велосипед: на ньому катаються; у нього є два колеса, а буває й більше — два великі й одне маленьке». Або: «Це, щоб на ньому кататися» або «Парасолька — щоб сховатися від дощу»;

**2 бали** — дитина дає визначення, наближене до наукового (таке, у якому вказаний рід і окремі родові ознаки), наприклад: «Лист — це папір, на якому можна написати про себе й надіслати у конверті поштою».

Отже, максимально можлива оцінка становить  $2 \times 10 = 20$  балів.

#### Інтерпретування результатів

Оскільки з віком словник дитини швидко збагачується, відповіді шестирічок і семирічок логічно оцінювати по-різному, висуваючи до семирічок підвищені вимоги. Відповідно для визначення рівнів розвитку цієї властивості рекомендується використовувати таку таблицю:

Вікові групи	Рівні словникового розвитку (сума набраних балів)		
	низький	середній	високий
Шестирічні діти	6,5	7—13	13,5
Семирічні діти	11,5	12—16	16,5

#### 4. Тест короткочасної пам'яті та умовиводів

Як бачимо з назви, цей тест комбінований. Виявляється це у використанні одного й того самого навчального матеріалу для оцінювання двох, хоча й пов'язаних, але якісно різних здібностей — короткочасної пам'яті й логічного мислення. Остання здатність представлена одним із видів умовиводів.

Комбіноване дослідження цих двох здатностей зумовлене не тільки міркуваннями економії часу, який витрачається на перевірку, а передусім їхніми внутрішніми психологічними зв'язками.

**Інструкція.** Експериментатор звертається до дитини, яка обстежується:

*«Тобі подобається слухати різні історії? (Дитина зазвичай відповідає ствердно.) От я зараз почну маленьке оповідання, а ти спробуй добре його запам'ятати, щоб точно повторити. Слово в слово. Нічого не вилучати й не додавати. Згоден? (Зазвичай дитина відповідає згодою.)*

*Були собі три хлопчики: Миколка, Петрик та Іванко. Миколка нижчий за Петрика, Петрик нижчий за Іванка. Повтори!»*

Якщо обстежуваний не може повністю і без суттєвих перекирочень відтворити ці три фрази, експериментатор каже: *«Нічого, не журися. Одразу це не виходить. Спробуймо ще раз. Слухай уважно. Були собі...»*

У протоколі дослідження фіксується кількість повторів, що знадобилися дитині для виконання завдання. Цей показник слугує для оцінювання рівня короткочасної смислової пам'яті обстежуваної дитини: що менше знадобилося повторів, то вищий рівень. При цьому використовують таку таблицю:

Вікові групи	Рівні розвитку короткочасної пам'яті (кількість повторів, що знадобилися)		
	низький	середній	високий
Шестирічні діти	$\geq 8$	4—7	1—3
Семирічні діти	$\geq 7$	3—6	1—2

Після того як дитина дала правильну відповідь, експериментатор переходить до перевірки її здатності робити найпростіші умовиводи: «Молодець! Ти повторив правильно. А тепер подумай і скажи, хто з хлопчиків найвищий».

Якщо дитина не спроможна правильно відповісти, експериментатор каже: «Подумаймо ще раз. Миколка нижчий за Петрика, Петрик нижчий за Іванка. То хто з них найвищий?» (повторюється лише завершальна частина оповідання й саме запитання).

Після того як дитина дає правильну відповідь, їй ставиться ще одне запитання: «А хто ж із хлопчиків найнижчий?»

Для того щоб запобігти намаганням батьків спрямувати дитину на готову відповідь, слід різним дітям пропонувати різні варіанти цього тесту, які відрізняються лише формою, наприклад:

Були собі троє дівчаток: Оля, Ганнуся й Наталка. Оля молодша за Ганнусю, Ганнуся молодша за Наталку. Яка з дівчат найстарша? Яка наймолодша?

Були собі троє поросятко: Хрюша, П'ятачок та Бублик. Хрюша товстіший від П'ятачка, П'ятачок товстіший від Бублика. Хто з поросятко найхудіший? Хто найтовший?

У лісі живуть троє зайчиків: Хвостик, Вухастик та Пухнастик. Хвостик бігає швидше за Вухастика, а Вухастик — швидше від Пухнастика. Хто із зайчиків бігає найшвидше? Хто найповільніше?

### Оцінювання результатів

Визначаючи рівень розвитку здатності дитини робити найпростіші умовиводи, враховують загальну кількість повторів, що знадобилися їй для виконання цього тесту загалом (починаючи із запам'ятовування). Наприклад, шестирічний учень уперше правильно відтворив задані фрази лише після того, як експериментатор повторив їх 5 разів (це число фіксувалося під час тестування його короткочасної пам'яті). Потім йому знадобилося ще одне повторення для першого умовиводу, а для другого — жодного. Отже, тест умовиводів — 6 повторів, що відповідно до таблиці, наведеної далі, визначається як середній рівень.

### Інтерпретування результатів

Вікові групи	Рівні розвитку здатності робити найпростіші умовиводи (кількість повторів, яка знадобилася для виконання цього тесту загалом)		
	низький	середній	високий
Шестирічні діти	≥ 10	4—9	1—3
Семирічні діти	≥ 8	3—7	1—2

### ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗУМОВОЇ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ

Як зазначалося, цей рівень визначається на підставі спостережень за виконанням дитиною всіх чотирьох описаних тестів. При цьому застосовуються такі критерії.

**Низький рівень** розумової активності. Інтерес дитини до завдання обмежується в основному обстановкою дослідження. До виконання завдань дитина переходить тільки після додаткових спонукань, під час роботи часто відволікається. Під час виконання тесту з фонематичного слуху інтерес дитини викликає не виявлення помилок в артикуляційних діях експериментатора, як це передбачається метою тесту, а можливість суто зовнішньої реакції — ляснути долонькою по столу.

**Середній рівень.** Дитина не виявляє особливого інтересу до виконання запропонованих завдань, хоча в роботу включається досить охоче. Можливий варіант, коли дитина на початку виявляє до роботи підвищений інтерес, який, утім, потім дуже швидко згасає. Запитань ставить порівняно небагато, та й ті найчастіше спрямовані не на зміст завдання, а на які-небудь другорядні моменти: «А хто намалював ці гарні літери?», «А інопланетянин хороший чи поганий?» і т. ін. Власної ініціативи до процесу спілкування з експериментатором та до виконання завдання не вносить.

**Високий рівень.** За високого рівня розумової активності дитина виявляє явний інтерес до запропонованих завдань, обстановки, у якій проводиться співбесіда, до вчителя. Охоче підтримує з ним розмову, сама ставить запитання. У виконання завдань включається

без зволікання, докладає зусиль для подолання труднощів, що виникають у роботі, нерідко намагається продовжити спілкування з учителем. Під час виконання словникового тесту охоче включається в ігрову ситуацію, вносячи у неї елементи ініціативи, фантазії, творчості.

*Ось характерний приклад.*

Семирічна Катруся так відповідала на завдання словникового тесту: «Велосипед — вид транспорту, на якому катаються. Має два колеса, руль та сидло. Молоток — інструмент. За його допомогою можна відремонтувати велосипед. Книга — у ній надруковані різні відомості, наприклад, як відремонтувати велосипед за допомогою молотка».

### Фіксація результатів перевірки

Фіксація результатів перевірки здійснюється за допомогою *Картки психологічного обстеження учня*.

На підставі отриманих даних вирішується питання про ступінь готовності дитини до шкільного навчання. Якщо переважає високий рівень показників і результатів з низьким рівнем немає — рівень готовності до школи кваліфікується як достатній. У разі переважання низьких показників кваліфікується недостатній рівень готовності до шкільного навчання. Інші варіанти свідчать про середній рівень готовності до школи.

### Картка психологічного дослідження

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Дата народження \_\_\_\_\_

#### I. Протокол обстеження

1. Копіювання безглуздих складів (саморегуляція)	До картки підклеюється аркуш із роботою учня
2. Фонематичний слух	Записується слово, у якому дитина не помітила зміну фонем
3. Словник	Проставляється оцінний бал для кожного слова
4. Короткочасна пам'ять	Проставляється кількість повторів, що знадобилися для точного відтворення заданих фраз

5. Умовиводи	Проставляється кількість повторів, що знадобилися для правильної відповіді на 2-й умовивід (відлік ведеться від першого подання двох фраз для запам'ятовування)
6. Розумова активність	Фіксуються основні особливості поведінки дитини під час тестування

#### II. Оцінювання за результатами дослідження

Психологічні показники готовності	Рівні оцінювання		
	низький	середній	високий
Розумова активність			
Саморегуляція			
Фонематичний слух			
Словник			
Короткочасна пам'ять			
Умовиводи			

III. Діагностичний висновок \_\_\_\_\_

IV. Підпис (експериментатора) \_\_\_\_\_

Інформація, одержана за цією методикою, може бути використана для:

- добору вчителів;
- залучення додаткових педагогічних засобів, що підсилюють адаптацію дітей до школи;
- організації заходів щодо дитини на період до початку навчання.

Під час характеристики окремих тестів рекомендувалося звертати увагу на темп виконання відповідних розумових операцій. Якщо за наслідками всіх тестів дитина заслуговує рекомендації до другого класу, але при цьому її розумовий темп видається перевіряльникам сповільненим, дитині пропонується спеціальний тест на руховий темп. Цей тест полягає в такому (запропонований тест підкаже педагогам і багатьма темп, у якому дитина може працювати краще).

Дитині дається аркуш із зошита у клітинку, олівець або ручка і пропонується щонайшвидше (протягом 5 хв) проставляти крап-

ки в кожній клітинці рядок за рядком. Потім кількість клітинок підраховується (зробити це можна дуже швидко, перемноживши кількість кліток в одному рядку на кількість рядків, плюс кількість клітинок в останньому рядку, якщо вони повністю не оброблені).

Вікові групи	Рівні рухового темпу		
	низький	середній	високий
Шестирічки	Менше 250	250—390	Більше 390
Семирічки	Менше 320	320—480	Більше 480

Щодо дітей, які мають високі оцінки за всіма показниками готовності до школи, може бути розглянуте питання про те, з якого класу — першого чи другого — дитині слід починати навчання.

*Вирішення цього питання має бути поза межами цієї процедури.* (Увага! Це дослідження має здійснювати тільки психолог). За домовленістю з батьками проводиться додаткове обстеження за програмою, що включає оцінку якостей, умінь та здібностей, необхідних для успішного старту в групі дітей, які вже пройшли адаптацію до шкільного життя й засвоїли певні програмні знання та навички.

Діагностичні прийоми та методики добирають так, щоб можна було виявити не тільки вміння та навички дитини, а й ступінь здатності до навчання. Показниками для рекомендації до вступу дитини одразу до другого класу є:

1. Сформованість передумов та елементів навчальної діяльності на рівні:

- уміння сприйняти навчальне завдання (передбачає спрямованість на використання запропонованого дорослим способу дій, керування самонаказом «зрозуміти, а потім запам'ятати»);
- здатність зосередити увагу на навчальній діяльності, цілеспрямовано працювати над запам'ятовуванням матеріалу;
- уміння планувати власні дії, як мінімум у продуктивних видах діяльності
- уміння здійснювати самоконтроль, порівнюючи результат своїх дій із зразком, виявляти та самостійно виправляти помилку.

2. Сформованість графічної навички письма на рівні вміння писати під диктовку і списувати до 15 слів, читати 30 слів за хвилину.

3. Упевненість дитини в собі й відносна самостійність поведінки.

4. Товариськість на рівні виявлення ініціативи у спілкуванні або ж здатності вільно підтримувати спілкування, ініційоване дорослим чи однолітками.

5. Знання фактичного матеріалу навчальної програми першого класу.

*Обстеження претендента на вступ одразу до другого класу за чотири-п'ять місяців до початку навчального року дає можливість організувати цілеспрямовану роботу з дитиною для «добирання» необхідних передумов до такого навчання.*

Педагог (психолог) ознайомлює батьків із програмними вимогами другого класу, акцентує їхню увагу на важливості кожної з названих передумов успішної адаптації до навчання й допомагає визначити, як можна заповнити розрив між рівнем підготовки дитини й тими вимогами, які школа висуває до неї з перших днів. Практично вирішити ці питання можна значно легше, якщо до їх обговорення включити майбутнього вчителя дитини.

Експрес-діагностика виокремлює дітей, які вкрай слабо підготовлені до шкільного навчання. Професійно правильні дії у цих випадках спираються на такі факти та обставини. **Дитина, яка проходить обстеження, як і всі інші дошкільнята, пройшла диспансеризацію. На етапі диспансеризації ідентифікуються діти із грубими порушеннями психічного розвитку, що мають клінічний характер. Якщо картина відставання в розвитку дошкільняти не настільки очевидна, то дитина направляється в загальноосвітню школу (зрозуміло, без діагнозу).**

В експрес-діагностиці вона показує низькі результати і таким чином виявляє необхідність пильної до себе діагностичної уваги під час навчального процесу.

*Іноді батьки приводять дитину на зустріч-знайомство для того, щоб визначитися, чи варто віддавати дитину до школи з шести років, чи краще зробити це через рік. У цьому разі завдання дослідника полягає в тому, щоб на основі результатів обстеження показати батькам картину готовності дитини до навчання в контексті закономірності зв'язку навчання та розвитку.*

Експрес-діагностика виявляє дітей, поведінці яких притаманна надмірна рухова активність, а також дітей із винятково підвищеною розумовою стомлюваністю. Обговорюючи з батьками особливості



таких дітей, важливо переконати їх у тому, що вжиття необхідних у таких випадках заходів відкладати не можна. Важливими для оптимізації навчання і розвитку таких дітей є організація відповідного режиму життя дитини, а можливо, і медикаментозна підтримка.

Батькам дитини з **несформованим фонематичним сприйняттям** слід порадити проконсультуватися з логопедом і в разі відсутності якихось інших вад мовлення найбільшу увагу приділити розрізненню подібних звуків.

**Загальні для всіх дітей рекомендації** зводяться до зміцнення здоров'я, забезпечення умов для включення дитини в колективні ігри та інші види діяльності, притаманні дошкільному віку. Важливо підтримувати в дитини упевненість у собі, почуття відповідальності за виконання доручень, вчити елементарних навичок спілкування з однолітками. Варто зацікавити дітей завданнями, які сприяють розвитку кінестетичної чутливості, дрібної моторики рук та зорово-моторної координації.

Експрес-діагностика, виконуючи в основному функцію диференціювання, надає педагогу та батькам дані про готовність дітей до навчання в тому обсязі й на тому рівні, які дають можливість йому спрямовано запустити навчальний процес.

*Науково-виробниче видання*

*Бібліотека «Шкільного світу»*

**Кочерга Олександр Васильович**  
**Психофізіологія шестирічних першокласників**  
**і адаптація до школи**

Редактор *Т. Вороніна*  
Літературний редактор *Г. Савчук*  
Коректор *О. Майдачевська*  
Дизайнер обкладинки *Л. Карасьова*  
Верстка *Т. Жур*

Формат 60×84/16.

Умовн. друк. арк. 7,44. Тираж 3000 пр.

Зам. 65.

ТОВ «Видавництво «Шкільний світ»

01014, Київ, вул. Тимірязєвська, 2

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ДК № 775 від 21.02.2002

Видруковано з готових діапозитивів в ОП «Житомирська облдрукарня»

10014, Житомир, вул. Мала Бердичівська, 17

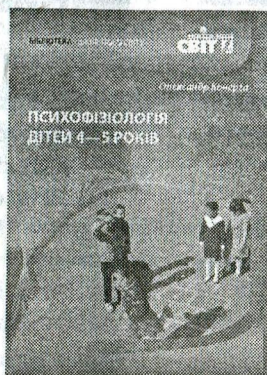
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ЖТ № 1 від 06.04.2001

## Радимо придбати



### Кочерга О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ДІТЕЙ 1—3 РОКІВ

У посібнику розглянуто фізіологічні та нейронні механізми психічних процесів, станів і поведінки, які впливають на дітей 2—3 років життя, становлення їх творчих здібностей, потужності психічних процесів.



### Кочерга О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ДІТЕЙ 4—5 РОКІВ

У посібнику розглянуто фізіологічні та нейронні механізми психічних процесів, станів і поведінки, які впливають на 4—5 роки життя дитини, на становлення її творчих здібностей.



### Кочерга О. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ДІТЕЙ 6 РОКУ ЖИТТЯ

У посібнику розглянуто фізіологічні та нейронні механізми психічних процесів, станів і поведінки, які впливають на шестирічну дитину, на становлення її творчих здібностей у період потужної фізичної активності тіла й активізації людського енергопотенціалу.

Замовити книжки видавництва «Шкільний світ» можна за тел. **0-44-284-24-50**

або надіславши sms-повідомлення такого змісту:  
«Хочу замовити книжки» на номер **0-67-408-84-73**  
або через представництва в областях

## ЯК ПРИДБАТИ КНИЖКИ ВИДАВНИЦТВА «ШКІЛЬНИЙ СВІТ»?

**1. ПЕРЕДПЛАТИТИ ЗА «КАТАЛОГОМ ВИДАНЬ УКРАЇНИ»,** який є в кожному поштовому відділенні. У розділі «Газети України» знайдіть Вашу улюблену фахову газету за назвою предмета, який Ви викладаєте. А трохи нижче шукайте книжкову серію цієї газети. Наприклад, якщо Ви – математик, то, відповідно, Ваша газета – «Математика», а книжкова серія – «Математика. Бібліотека». Якщо Ви працюєте у дитячому садку, Вам потрібна серія «Дитячий садок. Бібліотека». Якщо Ви очолюєте методичну службу райово, спеціально для Вас створена серія «Управління освітою. Бібліотека». Учителям сільської школи слід ознайомитися з книжковою серією «Сільська школа. Бібліотека», учителям географії – «Краєзнавство. Географія. Туризм. Бібліотека», початкових класів «Початкова освіта. Бібліотека», а класним керівникам «Шкільний світ. Бібліотека».

**2. КУПИТИ** книжки безпосередньо у видавництві, або звернутися в одне з наших представництв, які є в усіх областях України.

Місто, область	Представник	Телефони
Вінницька	Гаврилюк Олена Андріївна	сл. тел.: (0432) 67-18-13
Волинська	Майко Світлана Михайлівна	сл. тел.: (03322) 4-71-52; моб. тел.: 097-472-28-46
Дніпропетровська	Банковська Алла Аркадіївна	сл. тел.: (056) 776-84-18; моб. тел.: 096-373-16-33
Донецька	Сьомова Раїса Сергіївна	сл. тел.: (062) 304-21-14; моб. тел.: 097-524-38-52
Житомирська	Білецька Леся Володимирівна	сл. тел.: (0412) 47-36-58; моб. тел.: 097-325-82-16
Закарпатська	Лемак Марина Василівна	сл. тел.: (03122) 3-73-38; моб. тел.: 050-927-79-53
Запорізька	Круть Тетяна Валеріївна	сл. тел.: (061) 220-51-88; моб. тел.: 066-301-81-87
Івано-Франківська	Скоморовська Наталія Богданівна	сл. тел.: (03422) 3-11-84; моб. тел.: 097-510-38-72
Кіровоградська	Супрун Людмила Миколаївна	сл. тел.: (0522) 24-66-08; моб. тел.: 093-849-04-81
Луганська	Бондарева Людмила Миколаївна	сл. тел.: (0642) 50-52-18; моб. тел.: 097-482-54-59
Львівська	Синьова Ірина Іванівна	сл. тел.: (032) 243-71-11; моб. тел.: 097-477-01-49
Миколаївська	Гоцуляк Марія Федорівна	моб. тел.: 097-559-71-31
Одеська	Ацабріка Ірина Федорівна	сл. тел.: (048) 729-45-12; моб. тел.: 067-785-61-56
	Антонішина Лілія Михайлівна	моб. тел.: 097-265-25-40
Полтавська	Стадник Світлана Михайлівна	сл. тел.: (05322) 2-49-56; моб. тел.: 097-512-29-74
Рівненська	Подкопаєва Тетяна Віталіївна	сл. тел.: (0362) 43-80-54; моб. тел.: 097-398-22-96
Сумська	Собина Ганна Дмитрівна	сл. тел.: (0542) 65-88-91; моб. тел.: 099-036-26-10
Тернопільська	Сінковська Інна Михайлівна	сл. тел.: (0352) 43-57-83; моб. тел.: 097-523-59-39
Харківська	Столяренко Ганна Андріївна	сл. тел.: (057) 756-89-69; моб. тел.: 097-502-03-86
Херсонська	Фоміна Лариса Анатоліївна	сл. тел.: (0-552) 41-08-11; моб. тел.: 050-952-54-05
	Неннова Олена Василівна	моб. тел.: 066-377-65-68
Хмельницька	Ганчевська Марина Павлівна	сл. тел.: (0382) 76-48-51; моб. тел.: 050-611-50-07
Черкаська	Бондаренко Олена Андріївна	сл. тел.: (0472) 64-76-22; моб. тел.: 097-773-79-50
Чернівецька	Морочковська Лариса Анатоліївна	сл. тел.: (037) 290-23-17; моб. тел.: 097-386-50-57
Чернігівська	Петрова Олена Семенівна	дом. тел.: (0462) 77-54-57; моб. тел.: 097-513-33-94
м. Біла Церква	Терехова Ольга Олександрівна	сл. тел.: (04563) 5-30-52; моб. тел.: 097-689-03-15
м. Пирятин	Бикова Тетяна Захарівна	моб. тел.: 068-922-97-16; 097-658-53-15
м. Сімферополь	Васьків Тетяна Федорівна	сл. тел.: (0652) 27-33-70; моб. тел.: 050-645-67-81

**3. ВИ МОЖЕТЕ ЗАМОВИТИ** будь-які книжки поштою. Для цього зателефонуйте у видавництво за тел.: (044) 284 24 50, або надішліть sms-повідомлення такого змісту: «Хочу замовити книжки» на номер 067 408 84 73, і ми вам передзвонимо. Ви отримаєте книжки післяплатою у своєму поштовому відділенні.

Наша адреса:  
01014, м. Київ, вул. Бастіонна, 15, «Шкільний світ»  
Довідки за телефонами: (044) 284-24-50, 537-32-00