**Первый раз в первый класс**

Прозвенел первый школьный звонок. Впервые закрылись за малышами двери класса, и они остались «один на один» с учителем. Свершилось одно из радостных и важнейших событий в жизни маленького человека. Началась школьная трудовая жизнь. 1 класс – это серьезное испытание для ребенка. И нет, пожалуй, ни одного первоклассника, который бы легко миновал этот рубеж. Это связано с тем, что из привычной обстановки (домашней или детсадовской), ребенок попадает в совершенно незнакомую ему среду. Если раньше для ребенка ведущей деятельностью была игра, то теперь ею стала учебная деятельность. Теперь он должен уметь выполнять строгие правила: внимательно слушать объяснения учителя, спокойно сидеть во время урока, выполнять классные и домашние задания. А это оказывается совсем не просто: не просто подавить свою активность, желание побегать, посмеяться, покричать, не просто писать палочки и крючочки – они все время разъезжаются и не хотят стоять ровно. Если у первоклассника не все получается хорошо, он порой теряется, у него пропадает ощущение радости от посещения школы, он перестает верить в свои силы. Поэтому так важна детям в это время поддержка и внимание взрослых.

Этот период проходит для ребенка менее остро, если он заранее подготовлен к школе как психологически, так физически.

Но не только в этом выражается готовность маленького человека стать школьником. Он должен уже многое уметь, знать и делать: знать начертания букв, владеть простейшими математическими понятиями, грамотой; у него должны быть сформированы определенные навыки и умения, например, умение держать правильно ручку, карандаш. Выработанные взрослыми такие черты личности, как организованность, внимательность, усидчивость, очень помогут малышу не только в первом классе, но и на протяжении всей школьной жизни.

Напряжение первых учебных дней сказывается на внешнем облике ребенка. Ребенок стал бледен, раздражителен, часто плачет. Внимательные и заботливые родители замечают перемены, происшедшие с ним. И объясняют их утомлением, которое неизбежно на первых порах. Но не только эти внешние причины так изменяют ребенка. Внутренние изменения, которые происходят в этом возрасте, не менее важны и серьезны для него.

К сожалению, не все родители еще знают о тех серьезных изменениях, которые претерпевает организм ребенка.

**В этом возрасте (7-8 лет) начинается второй физиологический криз. Как и во время первого криза, происходит выраженный эндокринный сдвиг, в результате которого наблюдается усиленный рост тела и внутренних органов, нередко при этом меняются психические свойства и психологические установки ребенка.**

Ярко выраженно протекал, например, криз у юного А. С. Пушкина. Об этом рассказывает писатель Б. Мейлах в книге «Жизнь Александра Пушкина».

Родные поэта, по словам Б. Мейлаха, отмечали, что, когда мальчику исполнилось семь лет, он очень изменился: «прежняя сонливость сменилась вдруг резвостью и шалостями, переходящими всякие границы. Из робкого, неповоротливого, молчаливого он превратился в необузданного, темпераментного, насмешливо-остроумного». Этот мальчик приводил в недоумение родителей и гувернеров, постоянно вызывал их упреки, порицания. Как видим, в результате второго физиологического криза даже сменился темперамент – мальчик из меланхолика превратился в холерика.

Физиологический криз требует от организма ребенка большого напряжения и мобилизации всех его резервов, что в свою очередь приводит к повышенной утомляемости и нервно-психической ранимости.

Не всегда, конечно, физиологический криз так ярко выражен, но, тем не менее, изменения в организме детей происходят, поэтому родители должны быть к ребенку более внимательны.

«Зачем тогда, в такой ответственный для организма момент начинать школьные занятия?» - спросят нас некоторые родители. Не лучше ли подождать? Нет, не лучше!

**И вот почему. Именно к 7 годам закладываются основы для последующего психического и физиологического развития личности, что создает наиболее благоприятную почву для систематического обучения детей в школе.**

Отрицательно сказываются школьные занятия на нервно-психическом здоровье тех детей, у которых по каким-либо причинам произошла задержка психофизического развития.

Ребенок с задержкой психического развития с трудом усваивает требования школы, не подчиняется правилам школьной жизни, не проявляет никакой заинтересованности в школьных занятиях, его познавательная деятельность не выходит за рамки игровой, он не может сосредоточить внимание, сдерживать эмоции. Стоит ли говорить, что такие дети не усваивают школьную программу и сразу же попадают в разряд неуспевающих. Но они довольно легко выполняют многие из школьных заданий и требования в игровой ситуации. Вне класса они оживлены, инициативны, сообразительны и изобретательны.

У детей же, перенесших нервные заболевания, возможно их обострение: усиление заикания, появление нервных тиков, иногда возобновляется ночное недержание мочи. Все это мешает ребенку включиться в работу, усложняет и затягивает адаптационный период.

Очень труден переход к новой трудовой деятельности для детей со слабым или неуравновешенным типом нервной системы, а также для детей избалованных, изнеженных, которым в домашних условиях было дозволено все. Им очень трудно бывает привыкнуть к школьной дисциплине, к коллективу.

Плохо подготовленные к школе учащиеся (как правило, большинство из них живут в неблагополучной семейной обстановке) с трудом усваивают школьную программу.

Первоклассники, которые не справляются по различным причинам с учебными нагрузками, могут со временем попасть в разряд неуспевающих, что в свою очередь может привести к неврозу.

**Неуспевающие.**

Сколько огорчений и забот приносят родителям и педагогам неуспевающие ученики, сколько сил и времени отнимают у них! В чем же причина? Почему появляются отстающие? Что делать, если ребенок не усваивает школьную программу? Все эти вопросы чрезвычайно актуальны, особенно сейчас, когда начальная школа перешла на новую, более сложную и трудоемкую программу обучения.

Дети пришли в школу и пока еще не подозревают, с какими проблемами они столкнутся, но они хотят учиться, ибо, по словам В. А. Сухомлинского, нет и не может быть детей, которые не хотели бы учиться с самого начала учения.

Но вот проходит первый день, второй, третий – и уже выясняется: одни дети на лету схватывают объяснения, легко выводят в тетради первые палочки, крючочки, кружочки, другим письмо дается с трудом.

Дальше – больше. Все уже начинают читать несложные тексты, а некоторые ребята не могут еще соединять две буквы в слог. Все решают первые арифметические задачи, а им еще недоступно понятие числа, считают плохо, не могут осмыслить данное им задание.

Причины не усвоения школьной программы разнообразны и сугубо индивидуальны.

Как мы уже говорили, дети, которые не подготовлены к школе, у которых отсутствуют определенные навыки и умения, которые не привыкли трудиться, не умеют сосредоточить внимание на объяснениях учителя, на каком-либо виде работы, постепенно попадают в разряд неуспевающих.

Причиной не успевания ребенка в школе могут быть чисто органические нарушения, происшедшие в организме, например локальное (т.е. частичное) поражение коры головного мозга. В этом случае при нормальном интеллекте дети не могут, например, освоить письмо (аграфия), или чтение (алексия), или счет (акалькулия). Тугоухость и слабое зрение также могут послужить причиной не успевания в школе. Обычно такие дети (после подтверждения диагноза врачом логопедом) обучаются по индивидуальным программам.

Сразу оговоримся: мы здесь совершенно не касаемся вопроса об умственно отсталых детях. При явлении таких детей медико-педагогические комиссии направляют их в специальные вспомогательные школы.

Причиной не усвоения школьной программы также может служить задержка темпа психофизического развития, а также астенические состояния нервной системы, вызванные либо различными хроническими заболеваниями, либо остаточными явлениями черепно-мозговой травмы.

Несмотря на многообразные причины отставания в учебе, всех неуспевающих можно условно разбить **на две группы: детей чрезмерно подвижных и чрезмерно замедленных.**

**Чрезмерно подвижные дети крайне отвлекаемы, неусидчивы, беспокойны.** Они не могут надолго сосредоточить внимание, любой самый незначительный посторонний раздражитель их отвлекает. Задребезжали стекла от проехавшей машины, скрипнула парта в противоположном конце класса, кто-то заглянул в дверь – мгновенно их внимание переключается на этот раздражитель, они теряют нить объяснения учителя, а при ответах нить своего рассказа. Когда педагог обращается к ним, они часто не дослушав вопрос до конца и не осмыслив его, сразу же начинают отвечать или задают встречный вопрос. Из-за своей отвлекаемости они не могут схватить суть прочитанного рассказа или условия арифметической задачи. Такие дети не могут спокойно сидеть за партой, вертятся, порой пересаживаются с парты на парту, мешают другим, пытаются вовлечь в эти игры своих соседей. Обычно (опять же из-за повышенной отвлекаемости) не доводят начатое дело до конца. Тетради у них не дописаны, грязны, рисунки не дорисованы.

Положение их осложняется еще и тем, что они становятся **изолированными в классе**. Нередко успевающие ученики не соглашаются сидеть с ними за одной партой. Эмоциональных контактов с одноклассниками становится все меньше и меньше, с ними отказываются не только дружить, но даже и просто общаться. Здесь немалое значение имеют взрывчатость и драчливость этих детей. Но имеется и другой **не менее важный фактор.**

**Дело в том, что оценка других учеников у младших школьников в подавляющем большинстве случаев зависит от успеваемости. Поэтому к неуспевающим развивается сугубо отрицательное отношение. А это способствует еще большему обострению конфликтных отношений между ними и окружающими – родителями, детским коллективом.**

Исследования психологов убедительно доказали, как тяжело переживают неуспевающие ученики свои неудачи в учебе. И самое главное, **у них формируется заниженная самооценка,** уровень притязаний в сфере учебных занятий, что приводит к весьма печальным последствиям – к **снижению или даже к полной потере познавательного интереса.** В свою очередь, потеря познавательного интереса, потеря перспектив в учебе ведет к развитию ряда отрицательных черт характера, к развитию своего рода «компенсации», чаще всего в отрицательном направлении. **Именно из этих детей в первую очередь формируются так называемые трудные – забияки, драчуны, юные правонарушители.** У таких детей может проявиться склонность к бродяжничеству, воровству, курению, повышенная эротичность.

**У чрезмерно замедленных детей**, **наоборот, в отношении дисциплины как будто все хорошо.** За партой они сидят – не шелохнутся, во время объяснения глядят в глаза учителю, вроде бы выполняют все его указания. На переменах также ведут себя спокойно, не принимают участия в общих подвижных играх и шалостях, обычно стоят в стороне. Однако в учении они не блещут успехами. Объяснения учителя проходят мимо их сознания, не воспринимаются ими. Такие дети крайне инертны, безынициативны, вялы и на первый взгляд равнодушны к школьным занятиям. **Обычно их пытаются «подстегивать», обвиняют в лености, иногда наказывают, но безуспешно, потому что дело не в лености и равнодушии, а в слабости и быстрой истощаемости нервной системы.**

**Впрочем, у чрезмерно подвижных детей поведение также обусловлено слабостью центральной нервной системы, только у них страдают в первую очередь процессы торможения, тогда как у инертных детей ослаблены процессы возбуждения.**

Во всех случаях неуспевающие ученики должны быть тщательно обследованы как в педагогическом, так и в медицинском плане. В медицинском плане еще и потому, что у неуспевающих детей (большей частью у них) нередко развиваются школьные неврозы.

**«Школьные неврозы»**

Термин «школьные неврозы» получил в медицинской литературе широкую известность. Однако «школьными» данные неврозы называют потому, что единственной причиной их возникновения являются неудачи, с которыми встречается ребенок в школе. Все гораздо сложнее.

Дело в том, что школа, школьная жизнь являются своеобразным индикатором предшествующего воспитания ребенка в семье. Не школа, а определенные ошибки воспитания становятся источником стрессовой ситуации для детей, причиной «школьных неврозов». Поэтому, прежде чем перейти к описанию «школьных неврозов», приведем пример из практики одной детской клиники Москвы. Некоторым читателям данный пример можетпоказаться нетипичным. Но это не совсем так. Хотя внешнее оформление подобной невротической реакции на самом деле встречается не так уж часто, однако механизм ее развития выражен здесь наиболее ярко. Кроме того, в этом случае, как в фокусе, собрались многие типичные ошибки воспитания, приводящие к неврозам.

…..Итак, в клинику был вызван на консультацию врач-психиатр. «Очень сложный случай! – сказали ему. – Органическое поражение спинного мозга инфекционного генеза. Мы ничего не можем сделать». И ему представили мальчика 9 лет, у которого в течение года отсутствовал акт мочеиспускания. И, что не менее страшно, он не мог ходить. У него «отнялись ноги».

В клинике мальчика подвергли тщательному обследованию, его смотрели все ведущие специалисты, провели все сложнейшие лабораторные исследования, назначили самые новейшие лекарственные препараты. Но лечение не дало результатов. И Фаттых был по-прежнему болен. Мато (главный хирург одного из среднеазиатских городов) пришла в отчаяние. Тогда и пригласили для консультации психиатра.

Здесь, естественно, напрашивался вопрос: «Зачем, спрашивается, был вызван психиатр?»

Для вызова психиатра имелись все основания. Мальчик был крайне невыдержанным, капризным. Поступив в клинику, потребовал для себя отдельную палату, держался высокомерно. Требовал, чтобы мать постоянно была при нем. Буквально мучил ее своими, порою почти невыполнимыми требованиями. Катетеризацию (искусственный вывод мочи катетером) позволял производить только ей, никого из медицинского персонала к себе не подпускал. При малейшем отказе в выполнении своих желаний закатывал истерику, кричал: «Все равно я скоро умру! Может, это мое последнее желание!» Но самое главное: однажды, когда медсестра готовилась взять у него анализ на кровь из вены, выбил ногой шприц из ее рук. Это, как говорится, «переполнило чашу»: как же так, у мальчика полный паралич нижних конечностей… и вдруг!

Когда врач-психиатр сказал матери, что единственный выход – перевод мальчика в психоневрологическую клинику, она поначалу пришла в недоумение.

Когда ребенка перевели в клинику и объявили, что он будет здесь находиться на общих основаниях, в общей палате, что маму не будут к нему допускать до тех пор, пока он полностью не вылечится, произошло «неожиданное»! Мальчик бросился к двери с криком: «Мама! Мамочка! Я здесь умру! Не бросай меня! Спаси меня!» Потом колени подкосились, он упал на пол и… обмочился. Ему сделали успокаивающий укол, уложили в постель. Вечером мальчик самостоятельно сходил в туалет.

Спрашивается: в чем же причина столь тяжкого заболевания, столь длительного его течения и столь быстрого выздоровления?

Для ответа на этот вопрос необходимо познакомится с условиями жизни мальчика.

У матери Фаттыха длительное время не наступала беременность, и, когда сын родился, он сразу же стал кумиром в семье. Ребенку ни в чем не отказывали, выполняли любое его желание. До школы малыш почти ни с кем из сверстников не общался. Фаттых рано научился читать и к 7 годам прочитал немало книжек. Играл только с мамой или с бабушкой, в играх любил выходить победителем, мама и бабушка специально уступали ему.

Учиться пошел неохотно, с трудом приспособился к школьной обстановке. В школу и из школы его водила за руку бабушка. Учился он хорошо, учительница считала его очень способным, но в классе ребенок держался особняком, ни с кем не дружил, в коллективных играх не участвовал, так как был неуклюж, неповоротлив. Во время перемен Фаттых стоял обычно в сторонке, ждал звонка, чтобы снова пойти в класс. Ребята дразнили его, смеялись над ним, однажды даже побили, потому что он не дал списать контрольную. Посещение школы стало для Фаттыха пыткой. Одноклассников он презирал, считал их «дураками», но боялся. Однажды он заболел, у него повысилась температура. Фаттых даже обрадовался: не надо идти в школу. В это время в семье гостил родственник, который болел гипертрофией предстательной железы. Болезнь эта связана с затруднением мочеиспускания. Фаттых слышал разговоры взрослых об этой болезни, об ее проявлениях.

Как-то (мальчик еще после гриппа не ходил в школу) Фаттых вдруг почувствовал, что «тоже» не может помочиться. Когда мальчик сказал родителям, что заболел «дяденькиной болезнью», они крайне переполошились, уложили сына в постель, мочу вывели катетером. Родители (оба – врачи) опасались, как бы болезнь не осложнилась параличом нижних конечностей, мальчик слышал их разговоры. И болезнь «осложнилась»! «Паралич» наступил. С тех пор мальчик уже не вставал.

Надо сказать, что хотя болезнь причиняла мальчику значительные неудобства: мочу выводили катетером, приходилось все время лежать в постели, зато давала и значительные преимущества: во-первых, не надо было ходить в ненавистную школу, а во-вторых, мальчик занял еще более привилегированное положение в семье, стал центром внимания, «тяжелобольным», которому все позволено».

Когда же после поступления в клинику мальчик понял, что все его «привилегии» сведены к нулю, произошла своего рода нервная ошибка, он возбудился, и на высоте возбуждения «сдали» нервные тормоза. Фаттых как-бы забыл, что он парализованный, вскочил с кровати, мышечные сфинктеры мочевого пузыря расслабились…

Предвидим вопрос: «Так, может, это была вовсе и не болезнь? Может, мальчик, попросту говоря, притворялся?»

Нет, Фаттых не притворялся. Он действительно заболел. Невроз у него развился по истерическому механизму условной желательности, о котором мы уже говорили. Подобный механизм может вызвать и другие расстройства: у некоторых детей «онемевают» руки, у других пред уходом в школу развивается неукротимая рвота, у третьих непрекращающийся кашель. Бывают случаи мнимой слепоты и глухоты. Мы наблюдали одного мальчика, у которого по утрам перед школой резко повышалась температура вплоть до 38 градусов, причем через несколько часов она резко падала и становилась нормальной. И что самое удивительное – в воскресные дни никакого повышения температуры не отмечалось. Родители обошли с мальчиком всех специалистов, которые признали его абсолютно здоровым. У мальчика, так же как у Фаттыха, был невроз, «школьный невроз».

**Механизм развития «школьных неврозов», как мы уже говорили, истерический. Подвержены этим неврозам, как правило, избалованные, капризные дети, которых школа лишает всех тех привилегий и преимуществ, которыми они пользовались дома. У таких детей в результате неправильного воспитания, как выражаются психологи, искусственно завышен уровень притязаний. Захваленные родителями, они долго не могут привыкнуть к заурядному положению в ребячьем коллективе**.

И вот благодаря какому-нибудь случайному стечению обстоятельств у них возникает «болезнь», позволяющая остаться дома. Болезнь эта благоприятно разрешает мучительную проблему: в школу, с которой связано столько неприятного, ходить не надо. Болезнь становится как бы желательной, приятной для детей. Отсюда и термины: условная желательность, условная приятность.

**Со «школьными неврозами» нельзя путать хитрости, к которым зачастую прибегают младшие школьники.** Например, хочется первокласснику пропустить учебный день, поиграть дома или во дворе, и он начинает жаловаться родителям, что болит голова или живот или вообще нездоровится. Бывает, сердобольные родители идут на поводу у своего чада, оставляют дома: «а вдруг и вправду болен?» А болен или не болен выясняется большей частью тут же – по той эмоциональной реакции в ответ на разрешение не ходить в школу, да и по всему последующему поведению ребенка. Подобная тактика чревата немалыми опасностями: во-первых, приучает детей ко лжи, а во-вторых, при возможных неблагоприятных обстоятельствах имеется повышенная вероятность возникновения настоящего «школьного невроза».

**Очень трудно освоиться со школьным укладом и тем детям, которых родители держали, как говорится, в ежовых рукавицах, строго наказывали за малейший проступок.** Такие дети робки, пугливы, безынициативны. Они не могут постоять за себя, и в детском коллективе нередко превращаются в объекты насмешек и шуток. У них отбирают тетради, прячут портфели, щипают, толкают, дают обидные клички. Все это, без сомнения, травмирует и без того ослабленную психику, приводит к неврозам.

**«Школьные неврозы» могут развиваться и в результате других неблагоприятных обстоятельств**. У одной нашей пациентки перед контрольной в классе развилась неукротимая рвота (по-видимому, девочка съела недоброкачественную пищу). Ее отпустили домой. Рвота эта крайне перепугала мать, а в след за ней и девочку. Ее обследовали в поликлинике, никакого заболевания врачи не нашли. Тем не менее, теперь перед каждой контрольной у нашей юной пациентки возникала рвота – в любом случае: и когда девочка была плохо подготовлена, и когда была уверена в своих силах. Более того, наша пациентка крайне тяготилась этим недугом, ей было стыдно перед одноклассниками. Но ничего поделать с собой не могла – перед каждой контрольной помимо ее воли возникала рвота. Само собой разумеется, ни о какой условной или не условной желательности и приятности речи быть не может. Невроз в данном случае возник по механизму патологически упрочившейся условной связи.

У другой нашей пациентки пропал голос после одного из школьных вечеров, где она пела. Девочка была некрасива, косоглаза, с множеством веснушек на лице. Но она обладала удивительно красивым и звонким голосом, у нее был исключительно музыкальный слух. Во время исполнения песни кто-то из мальчишек небрежно заметил: «Смотрите, косая, а как поет!» Девочка услышала это замечание, убежала со сцены, долго безутешно плакала. В результате у нее «пропал» голос. После длительного лечения речь восстановилась, но петь девочка с тех пор категорически отказывалась.

**В раннем школьном возрасте в результате переутомления может развиться и такой сугубо «взрослый» невроз – неврастения**. На прием к врачу привели девочку-третьеклассницу. Она жаловалась на вялость, слабость, сильные головные боли, отсутствие аппетита, а главное, бессонницу. Девятилетняя девочка не могла спать без снотворных, но и такой лекарственный сон не приносил чувства отдыха, утром опять беспокоили головные боли: словно обручем стягивало голову. Девочка стала плаксивой, раздражительной, нетерпеливой, похудела, побледнела, стала плохо учиться. Если раньше она все быстро усваивала, то теперь ей нужно было несколько раз прочесть заданный на дом урок, чтобы хоть немного что-то понять и выполнить его.

«Читаю, - жаловалась она, - и вдруг замечаю, что не помню, не знаю, не понимаю, что читаю». Девочка с 1 класса была круглой отличницей, гордилась этим. Кроме этого, она занималась в музыкальной школе, опять-таки на отлично, посещала урок иностранных языков, так как родители собирались отдать ее в специальную школу. У девочки буквально не было свободного времени, а если выдавался свободный час, то она его проводила у телевизора. Такая интенсивная умственная нагрузка оказалась для девочки непосильной.

Неврастения, вернее заболевание, напоминающее неврастению, так называемый **астенический синдром,** может возникнуть также в результате временного ослабления центральной нервной системы, наступившего после инфекционной болезни – кори, скарлатины, гриппа или черепно-мозговой травмы (сотрясение мозга).

В раннем школьном возрасте у детей со слабым типом высшей нервной деятельности – мнительных, внушаемых, впечатлительных – могут развиваться и так называемые ипохондрические жалобы. Дети начинают жаловаться на боли в сердце, на «печень», на «почки» или вдруг заявляют, что у них столбняк. Такие неврозы обычно являются следствием частых разговоров взрослых о различных страшных болезнях. Помните, как возникла «дядюшкина» болезнь у Фаттыха.

Некоторые родители чрезмерно запугивают детей инфекционными заболеваниями. Бывает, что в присутствии заболевшего ребенка родители ведут разговоры о возможных осложнениях. Подобные запугивания и разговоры об осложнениях также иногда являются причиной ипохондрических неврозов.

Неврозы у младших школьников могут возникать, если в семье неблагополучная обстановка (раздоры, пьянство одного из родителей и.т.д.), а также как реакция протеста на повторный брак, на проявление в семье мачехи или отчима.

Невротическая реакция может произойти и в результате чисто педагогических ошибок. Одного из наших пациентов, мальчика со слабым типом высшей нервной деятельности, учительница назначила старостой класса только потому, что он был отличником. По складу характера этот мальчик никак не мог быть заводилой, вожаком ребят. Дети его не слушались, не выполняли его поручений, а однажды даже сорвали классное собрание, разбежались по домам, а всю ответственность дружно взвалили на него. Дело усугублялось еще тем, что среди ребят уже самостоятельно выявился лидер, которого учительница уязвила своим выбором. И он нарочно делал так, чтобы у старосты ничего не получалось. В результате мальчик стал хуже учиться, у него расстроился сон, появились ночные страхи.

Мы рассказали эту историю не для того, чтобы посеять недоверие к педагогам. Стоит ли доказывать, что учитель (даже самый опытный) не маг и волшебник, он не застрахован от ошибок, как все люди. Но чисто педагогические ошибки происходят большей частью тогда, когда нет должного контакта между родителями и школой.

**Как помочь детям учиться**

Есть родители, которые во всех бедах склонны винить школу, учителей. «Мы воспитывали детей до 7 лет, - рассуждают они, а – теперь это не наше дело». Чаще всего так рассуждают именно те родители, которые по-настоящему не занимались воспитанием и плохо подготовили своих детей к школе. Конечно, проще всего переложить свою вину на чужие плечи, но детям-то от этого не легче.

В современной семье воспитывается один-два, в редких случаях три-четыре ребенка, а у учителя около сорока таких детей, совершенно разных, совершенно незнакомых. И каждого он должен изучить досконально, к каждому должен найти сугубо индивидуальный подход. Кто, кроме родителей, может и должен помочь ему в этом?

Нервных, раздражительных, повышенно ранимых детей надо познакомить с будущим педагогом еще до начала школьных занятий. Это даст возможность учителю с первых же дней уделить этим детям особое внимание. Зная со слов родителей те или иные особенности ребенка, учитель быстрее предотвратит обострение или возобновление невроза. Первое, что должны сделать родители, если ребенок (а тем более ребенок с какими-либо нервными расстройствами) идет в школу, - установить тесный контакт с учителем.

Учитель может помочь такому ребенку наладить отношения с коллективом. Приведем пример, как педагог помог одному такому пациенту. В отсутствие мальчика-заики учитель, разъяснив ребятам сущность этого заболевания, обратился к классу за помощью. «Мы можем помочь нашему товарищу выздороветь, если будем действовать сообща», - сказал он. И класс откликнулся на просьбу учителя. Прекратились шуточки, передразнивания, ухмылки. Все словно перестали замечать, что мальчик заикается. И результаты не замедлили сказаться. При правильном педагогическом подходе можно добиться, что дети не будут «замечать» и нервных тиков.

Взрослых порой поражает жестокость детей по отношению к ребятам, страдающим теми или иными физическими недостатками. **Но это происходит не в результате какой-то врожденной детской жестокости, а чаще всего потому, что дети еще не могут почувствовать чужую боль как свою. Опытный педагог всегда может добиться понимания и правильного отношения детей к их больному товарищу.**

Но не только с одноклассниками должна проводиться определенная педагогическая работа в этом направлении, но и с самим больным ребенком. Нужно «научить» его менее болезненно относиться к своему недостатку. «Важно с детства воспитывать чувство юмора, чувство иронии. Пусть научатся смеяться сами над собой. Они ведь прекрасно знают свои недостатки. …Тут очень важен подход, психологическая установка, что ли, «на юмор». Я, например, по себе знаю: в детстве я очень сильно заикался, но никто надо мной не смеялся, никто никогда меня не дразнил, потому что я сам над собой смеялся», - вспоминает детский писатель С. Михалков.

Конечно, не у всех детей и далеко не сразу можно воспитать подобное «чувство юмора» по отношению к своему недостатку, своей болезни, тем не менее вести педагогическую работу в этом направлении необходимо с самого начала, причем сразу же надо подключить к этой работе и школу.

Совместно с учителем и врачом родители должны продумать, как правильно организовать учебу и отдых неуспевающих и нервных детей. При этом учитывать, что нервные дети отличаются слабой и быстро истощаемой нервной системой. Поэтому при составлении расписания дня, режима родители должны уделять большое внимание укреплению нервной системы и предупреждению утомления.

Правильная организация жизни ребенка необходима также потому, что она не только помогает ребенку учиться, стать организованным, внимательным и дисциплинированным, но в данном случае и лечит его.

Для всех детей, а тем более ослабленных, необходимы полноценный сон – 11-12 часов в сутки (нервным детям рекомендуется отдыхать и днем). Спать лучше при открытой форточке или же периодически проветривать помещение. Перед сном избегайте возбуждающих нервную систему занятий: чтение страшных сказок или рассказов, просмотр телевизионных передач, не предназначенных специально для детей, не рекомендуются и подвижные шумные игры. Лучше всего перед сном погулятьс ребенком на свежем воздухе 15-20 минут. Кроме того, надо приучить ребенка ложиться спать и вставать в одно и тоже время. При соблюдении этих правил сон ребенка будет более глубоким и обеспечит отдых для нервных клеток.

Для укрепления здоровья первоклассников, а также для предупреждения утомления, раздражительности необходимо своевременное и полноценное питание. Пища должна быть калорийной, разнообразной, содержать достаточное количество витаминов.

Необходимы для укрепления нервной системы и общего здоровья ребенка такие закаливающие процедуры, как утренняя гимнастика с влажным обтиранием и душем, катание на коньках, лыжах, летом купание, вообще любые подвижные и спортивные игры.

Пребывание ребенка на свежем воздухе после школьных занятий принесет ему большую пользу, он отдохнет и с новыми силами сядет за приготовление уроков. Перерыв между школьными занятиями и домашними должен составлять не менее 3 – 4 часов.

Лучше всего начинать приготовление уроков с 16-17 часов, так как позднее активность нервных клеток снижается и ребенку труднее втянуться в учебную деятельность.

Необязательно ребенок должен начинать приготовление уроков с самого для него трудного предмета. Для детей со слабым типом высшей нервной деятельности – робких, нерешительных рекомендуется начинать как раз с наиболее легких. Во-первых, такие дети постепенно втягиваются в учебную деятельность, а во-вторых, при выполнении легких предметов они быстрее справляются с заданием, что вызывает у них положительные эмоции, вселяет уверенность в свои силы. Именно в этом состоит главная задача: дать ребенку возможность вкусить радость победы. И тогда он с большим интересом и уверенностью в себе приступит к приготовлению более трудных уроков.

Если ребенку не дается какая-то задача, не решайте ее за него. Покажите на другой задаче (аналогичной) ее решение, а потом пусть он сам делает «не поддавшуюся» раньше задачу.

Некоторые педагоги используют следующий метод (предлагаем его использовать и родителям): дают слабому ученику легкую задачу, но говорят при этом, что задача очень и очень трудная. Школьник решает эту задачу. Тогда педагог предлагает другую задачу, говоря, что она менее трудна и, ободряя ребенка, что уж эту-то он обязательно решит. На самом деле задача более трудна и сложна, хотя и в пределах возможностей данного ученика. И, ребенок, окрыленный первым успехом, с большей энергией принимается за решение и, как правило, решает ее, хотя, дай эту задачу первой, он вряд ли решил бы ее.

У не успевающих по школьной программе детей, как правило, не сформировано внимание, они не могут сосредоточиться длительное время на чем-то одном. Поэтому родители должны проводить с такими детьми игры, развивающие внимание и наблюдательность.

Например, ребенку предлагают вычеркнуть из какого-нибудь текста все буквы ***а***, или ***о***, или ***и***, или ***к***. Вроде бы простое занятие! А на деле выясняется, что ребенок пропустил чуть ли не треть (или даже половину) всех знаков в тексте.

Это упражнение надо давать ребенку до тех пор, пока он не «научится» вычеркивать все или почти все знаки. Задание можно и усложнять: вычеркивать не одну букву, а две, например ***а*** и ***о***, или ***и*** и ***к***, или другие комбинации букв. Естественно, такая игра пойдет на пользу школьнику.

Внимание и наблюдательность можно развивать у детей и во время обычной прогулки. Допустим, отец идет с сыном по улице. Отец говорит: «Внимательно посмотри вон на те три дома». Когда эти дома останутся позади, отец командует: «Стой! Не оглядывайся! Скажи, какого цвета каждый дом? Какой из них выше других? Сколько подъездов в первом, во втором, в третьем?» и.т.д. Эта игра тренирует не только внимание и наблюдательность, но и память.

Некоторые родители заставляют ребенка многие часы проводить над учебниками и тетрадями. У ребенка, например, не ладится с письмом, - грязно, неряшливо пишет. И вот родители часами сидят со своим сыном или дочерью, заставляют переписывать одну тетрадь за другой, тем самым уменьшая время активного отдыха, переутомляя малыша. На долю ребенка приходится «лежачих» и «сидячих» 18 часов в сутки (сон, школьные и домашние занятия и.т.д.). На активную мышечную деятельность младшему школьнику остаётся всего 6 часов. Не отбирайте у него их! Они очень важны и для здоровья ребенка, и для его физического развития, и для успеваемости в школе. Вне сомнения, нужно уделять какое-то дополнительное время тому, что ребенку не дается, но делать это надо планомерно, каждый день, без излишнего напряжения. Очень важно у неуспевающего ученика сформировать интерес к учению, а также такие мотивы, которые были бы понятны самому ребенку и вызывали у него желание учиться. Никакие нотации, нравоучения и тем более наказания здесь не помогут.

У младшего школьника необходимо постепенно сформировать привычку к умственным занятиям, при этом делая особый упор на активность и самостоятельность школьника в постижении учебного материала.

Для школьника с задержкой интеллектуального и психического развития, а также детей с астеническими состояниями основой познавательной деятельности остается игра. Игру и надо сделать первой ступенькой к обучению.

Допустим, ребенку плохо дается арифметика. Начните с ним игру «в магазин» - с «настоящими» весами, яблоками, конфетами. В такой игре можно постепенно обучить ребенка считать, даже решать несложные задачи. Например, вы кладете на весы три яблока и спрашиваете: «Если мы добавим еще два яблока, сколько будет?» Или же ребенок помогает вам мыть посуду. Вы ему предлагаете: «Ну-ка, давай посчитаем, сколько у нас тарелок? А теперь сколько блюдец?» Занятия арифметикой также можно продолжить и во время прогулки. Они будут интересны ему, а главное, не утомительны.

В воспитании и обучении детей (а особенно детей ослабленных, с невротическими расстройствами) необходимо учитывать тип его нервной системы.

У чрезмерно подвижных детей (холерический тип) надо развивать такие качества, как внимание, сосредоточенность, целеустремленность. Очень полезны игры типа «конструктор». Даже увлечение детей просмотром передач по телевидению можно использовать для развития у ребенка умения спокойно сидеть, внимательно слушать. Дайте ребенку такое задание: как можно меньше делать лишних движений, когда он что-либо смотрит по телевидению. За каждое движение засчитывается очко. Этому заданию нужно придать дух соревнования. «Вчера ты набрал, - говорит кто-нибудь из родителей, - 30 очков, сегодня – 25, посмотрим, что будет завтра».

А общеизвестная детская игра «Замри». При этом приказе все участники должны застывать в той позе, в какой их застал приказ. И удерживать эту позу (не шелохнуться!) нужно до тех пор, пока ведущий не разрешит вновь двигаться.

Если чрезмерно подвижных детей нужно еще занимать и «тихими» играми, то чрезмерно замедленных (меланхолический тип), наоборот, надо чаще вовлекать в игры подвижные, требующие проявления самостоятельности и активности. Нужно исподволь развивать у таких детей стремление к победе, к успеху. В развитии этого стремления бесспорно помощь могут оказать занятия спортом.

Помогая ребенку учиться, стать полноправным членом школьного коллектива, вы тем самым помогаете ему нравственно нормально развиваться. «Ребенок, - пишет психолог И. Дубровина, - может нравственно нормально развиваться только тогда, когда он чувствует себя с начала новой, школьной жизни равным среди равных и по своим возможностям, и по своему месту в классе, и по тому отношению, которое проявляют к нему одноклассники. Как важно, поэтому найти достоинства, сильные стороны у каждого ребенка и показать их одноклассникам».

А кто как ни родители знают своего ребенка во всех отношениях, все его слабые и сильные стороны! Посвятив учителя в интересы, увлечения своего сына или дочери, рассказав о способностях и «талантах», которые не всегда известны преподавателю и одноклассникам, родители тем самым помогут учителю выявить их в коллективе, показать ребенка перед товарищами с лучшей стороны.

Особенно это касается детей нервных и в первую очередь неуспевающих. Если нервный ребенок еще может компенсировать свои «недостатки» хорошей успеваемостью и тем самым занять достаточно прочное место в коллективе, то у неуспевающих надо искать (именно искать!) эти самые другие «достоинства, сильные стороны». Или способность к рисованию, или музыкальные способности, или трудовые навыки, или даже организаторские способности и.т.д. Даже хорошее физическое развитие некоторых из таких детей можно и нужно учитывать и правильно использовать. Так, постепенно совместными согласованными усилиями родителей, педагогов, а в необходимых случаях и врачей можно выработать у нервных и неуспевающих детей недостающие им качества и купировать симптомы нервности, а неуспевающих «сделать» успевающими.