

Перехід у п'ятий клас — нова епоха шкільного життя, успіх у якій переважно залежить від вхідних даних, тобто від того, що вже вміє і може дитина. Неабияке значення

також мають фізіологічний розвиток, когнітивні здібності й зрілість структур головного мозку. Усі ці речі взаємопов'язані і залежать від того, як розвивалася дитина в попередні роки.

Ранній підлітковий вік — це період стрімкої зміни багатьох фізіологічних показників. Специфіка цього віку визначається насамперед біологічним чинником — процесом бурхливого статевого дозрівання. Він починається в 10-11 років у дівчаток і в 11-12 — у хлопчиків, триває в середньому від 3 до 5 років і закінчується в той момент, коли настає статева зрілість. Процес статевого дозрівання триває під контролем нервової системи, за участю залоз внутрішньої секреції. Вони продукують гормони, які суттєво впливають на розвиток, настрої і когнітивні функції мозку дитини, а саме: гнозис — сприйняття інформації і здатність її обробляти — і мнестичні функції — пам'ять, праксис і мовлення, які використовуються для передачі інформації.

Пропріоцепція — це відчуття тіла або кінестетична усвідомленість, тобто здатність мозку сприймати відносне положення та рух різних частин тіла. Завдяки пропріоцепції ви точно знаєте, де в просторі перебувають ваші руки, коли ви ними рухаєте навіть із закритими очима.

Щоб зрозуміти поняття пропріоцепції, уявіть карту тіла. Кожною частиною тіла керує окрема частина мозку, яка відповідає за її рух та сприйняття. Ми відчуваємо руки і водночас маємо у голові їх чіткий віртуальний образ, уявляємо розмір, форму і позицію. Так само наш мозок автоматично створює образи неживих об'єктів, які ми відчуваємо й контролюємо, наприклад м'яча, ручки, якогось інструменту, чи решти предметів нашого оточення.

Мозок використовує такі карти, коли приймає рішення про те, як здійснити той чи інший рух, тож від точності зображення у нашій уяві залежить досконалість руху.

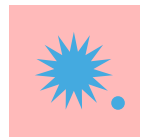
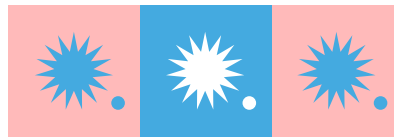
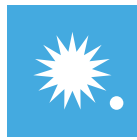
І навпаки, якщо карта нечітка, вибір можливостей для руху буде обмеженим.

Науково доведено, що частини тіла, якими ми користуємось найчастіше, мають великі за розміром карти. Наприклад, рука здатна виконувати надзвичайно точні й диференційовані рухи та відчувати різний вплив, тож у мозку для контролю над нею відведено велику область. Водночас карти спини або п'ятки займають зовсім небагато місця.

Кarti збільшуються, коли ми активно використовуємо відповідну частину тіла.

Наприклад, у музикантів частина мозку, яка відповідає за пальці, є значно більш розвиненою, ніж аналогічна у решти людей. Звісно, за умови, що вони не займаються якоюсь іншою роботою, яка розвиває дрібну моторику.

Кarti тіла постійно оновлюють інформацію, але для цього важливо якомога частіше використовувати частини тіла, за які вони відповідають. Якщо дитина не здійснює певний рух протягом тривалого періоду часу, вона втрачає здатність точно його відчувати й контролювати. Якість карти тіла в мозку погіршується, і це явище називається сенсорно-моторною амнезією. Для того, щоб мозок отримував інформацію про тіло і не втрачав здатність рухатися, діти мають рухатися хоча б якось. Наприклад, постійно хитати ногою, що-небудь жувати — комір на піджаку, олівці, ручки або волосся, — ходити колами чи гойдатися на стільці. Поки дитина хитає ногою, її мозок отримує інформацію про цю частину тіла автоматично, а сам концентрується на уроці. Але коли дія припиняється, він



втрачає інформацію і починає активний пошук, відволікаючись від пояснень вчителя. Усе це дуже дратує нас, дорослих. Однак позбавляючи дитину можливості виконувати ці рухи, ми фактично навмисно гальмуємо її розвиток. Краще створити для школяра середовище з усіма умовами для розвитку пропріоцепції й тактильності — тоді проблеми пов'язані з штовханням, жуванням, посмикуванням і хитанням ногою просто зникнуть. Також покращиться почерк, точність рухів, підвищаться результати спортивних і учбових досягнень.

Існують вправи, які добре розвивають координацію і пропріоцептивну функцію, а також активують необхідну для навчання співпрацю правої і лівої півкуль мозку.

Однією з проблем школярів п'ятого класу є необхідність пристосуватися до різних стилів викладання великої кількості вчителів. У початковій школі викладає переважно один основний учитель і кілька додаткових — іноземної мови, фізкультури, музики й малювання, які проводять у класу від одного до трьох уроків на тиждень. Діти поступово звикають до них, але деякі можуть не запам'ятати ім'я, наприклад, вчителя музики. У п'ятому класі дитині доведеться звикнути до багатьох вчителів, їхніх індивідуальних вимог, характеру, тембру голосу, манери спілкування й підходу до оцінювання. Дитина має зорієнтуватися не тільки в новому просторі, а й в нових обставинах і підходах до навчання. Тому неабиякого значення набуває вміння перемикаєти, утримувати й концентрувати увагу.

Увага — наріжний камінь сучасної освіти. Альфа живуть у режимі багатозадачності, тому часто страждають від недостатньої концентрації уваги. Їхній стандарт сприйняття — кліпове мислення. Якщо до цього додати неймовірно великий потік інформації, який вони намагаються обробляти, то можна собі уявити обсяг перенавантаження цих дітей. Щоб зменшити його, вони починають мислити й спілкуватися картинками, через що втрачають навички безпосереднього спілкування. І тоді для того, щоб почати розмову, їм часто потрібен посередник — гаджет чи будь-який інший комунікатор. Спілкування Альфа — це переважно обмін картинками, смайлами, відео й гіфками. Ми, учителі, маємо це враховувати, і можемо використовувати гаджети на уроці — в якості комунікаторів чи засобів пошуку й перевірки інформації. Для цього існує багато цікавих програм, наприклад, Kahoot.

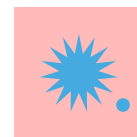
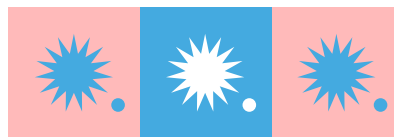
Цей спосіб також допомагає впоратися із низькою інтелектуальною лабільністю.

Лабільність у фізіології — це функціональна рухливість, цикли збудження із певною швидкістю у нервовій та м'язовій тканинах. Лабільність залежить від природних здібностей, саме від стану нервової системи. Що більша швидкість збуджувальних і гальмівних імпульсів і збалансованіші процеси, то вищою буде лабільність.

Інтелектуальна лабільність — це вміння якісно працювати в режимі багатозадачності, перемикаєти між завданнями й довго концентрувати увагу. Тож чим вища лабільність, тим швидше і якісніше виконується завдання.

Концентрація уваги — це здатність утримувати інформацію про якийсь об'єкт у короткочасній пам'яті. Вона важлива для успішного виконання завдань, особливо якщо йдеться про новий вид діяльності. Концентрація суттєво впливає на можливість запам'ятовувати інформацію.

Якщо увага чи концентрація порушені, можуть виникнути наступні проблеми: дитині складно запам'ятовувати інформацію, бо в той час, коли дитина відволікається, мозок «не підвантажує» нові дані. Складно утримувати увагу під час читання — дитина відразу забуває прочитане. Складно виконувати навіть уже знайомі завдання. Неможливо



зосередитися, якщо не створено ідеальних умов, бо відволікають інші діти, звуки, дії, гаджети тощо. Дитина не може довести розпочату справу до кінця. І навпаки, у випадку хорошої концентрації дитина виконує завдання швидше, більш творчо, й має вищу стресостійкість.

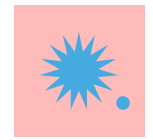
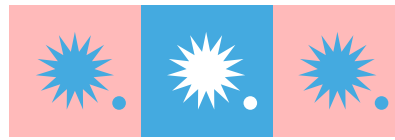
Тож розвитку концентрації уваги варто приділяти час на уроці. Для цього можна провести швидко розминку, скориставшись **таблицями Шульте** в різних модифікаціях.

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14

Спробуйте швидко назвати й показати цифри від одного до 25. Потім виконайте завдання повторно, але при цьому кожного разу змінюйте кольори — червоний і чорний. Ще одна притаманна сучасним дітям особливість, яку важливо врахувати в навчанні — дискретне мислення. По суті воно схоже на алгоритм: дитина вибудовує внутрішній сценарій життєвих ситуацій, за яким діє. Якщо в процесі життєдіяльності сценарій змінюється, дитина може відчувати тривогу, злість, роздратування і навіть поводити себе агресивно.

Ці діти відчують потребу в порядку як на робочому столі, так і у власних думках. Це специфічний порядок, іноді схожий на хаос, але головне, що вони самі знають, де швидко знайти потрібне. Будь-які події чи речі, які змінюють свій порядок, викликають у них тривогу. Цим дітям важливо контролювати все, що відбувається і прораховувати на декілька кроків уперед. Вони люблять передбачуваність і завчасні попередження, наприклад, про контрольну чи самостійну роботу. Вони завжди складають внутрішній план дій, і будь-яке відхилення від маршруту викликає в них сильні переживання або навіть злість.

Дитина-алгоритм завжди шукає логіку в діях дорослих, і якщо не знаходить, втрачає до цих дорослих повагу й довіру. У воєнний час цим дітям дуже складно давати собі раду через непередбачуваність подій і неможливість планування. Допомогти їм впоратися з тривогою можуть чіткі інструкції: як налаштована цивільна оборона, куди доведеться бігти, якщо пролунає сирена, і який алгоритм дій дорослих та дітей під час сигналу



тривоги в школі. Маючи план на різні випадки, вони почуваються впевненіше. Важливо враховувати особливості цих дітей, щоб не втратити їхню довіру. Найкращий спосіб — встановити чіткі правила з інструкціями. Раджу не подавати їх як наказ чи заборону, а аргументувати фразою «у нас так прийнято» чи «у нас так не прийнято» — це діти сприймають, як пропозицію належати до спільноти. Вони обов'язково перевірять, чи працює правило, провівши декілька інтеракцій за однаковими схемами з різними вхідними даними. Наприклад спробують виконати чи саботувати якесь правило, щоб подивитися на реакцію. Якщо вона буде послідовною і спокійною, школярі довірятимуть вам і надалі. Поважайте особливості дітей – і вони будуть вам вдячні!