



Родителям
на заметку

Лиана Кручинская, психолог

Комната

первоклассника

Перед началом нового учебного года родители и их дети старательно готовятся к школе — покупают портфели, тетради и ручки, а также, что немаловажно, обустраивают кабинет будущего ученика. Последний пункт особенно важен для родителей первоклассников, ведь, по мнению психологов, успеваемость и работоспособность шестилеток напрямую зависят от того, правильно ли оборудовано рабочее место ребенка.

Детская комната чаще всего обустраивается нами с особой любовью: хочется, чтобы ребенку в ней было очень уютно. И подчас мы забываем, что комната ребенка — одно из наиболее многофункциональных помещений в доме. В ней ваше чадо не только спит и играет, но и занимается. Особенно теперь, когда малыш вот-вот станет первоклассником, очень важно сохранить в его комнате привычный интерьер, добавив в него элементы «взрослой жизни». Сделать это нужно очень осторожно, не нарушив привычной гармонии. Для начала давайте посмотрим, правильно ли расположена детская комната?

Самое удачное ее расположение — восток или юго-восток. В этом случае утром комната будет залита солнечным светом, который благотворно действует на нервную систему ребенка и делает раннее пробуждение не таким болезненным. Не последнюю роль в развитии навыков и талантов, формировании личности играет и интерьер детской. Нужно позаботиться о том, чтобы ребенок чувствовал себя полноправным хозяином комнаты, самостоятельно добираясь и дотягиваясь до всевозможных полочек-шкафчиков, не прибегая к помощи взрослых.

Обычно в детской комнате выделяют три зоны — учебная, игровая и зона отдыха. Не стоит резко разграничивать игровое и рабочее пространства, иначе можно вызвать у ребенка неприязнь к учебе. Пусть вначале обучение станет элементом игры.

Цвет комнаты

Став школьником, ребенок больше времени будет проводить в своей комнате, и цвет стен должен не отвлекать его, а помогать сосредоточиться. Часто родителям хочется сделать комнату яркой и нарядной. Но это



не всегда правильно: здесь нужно учитывать темперамент ребенка.

— Если малыш спокойный и уравновешенный, ему помогут проснуться и будут тонизировать яркие цветные пятна — оранжевые, желтые, красные. Но не красьте все стены в яркий цвет! Общий тон комнаты может быть спокойным, а на стенах пусть висят яркие картинки или на диване лежат цветные подушки. С яркими цветами главное не переусердствовать, они не должны бросаться в глаза и отвлекать.

— Если ребенок егоза, слишком активный, ему трудно усидеть на месте, то помогут сосредоточиться и успокоиться холодные цвета — синий, голубой, зеленый. Производители детской мебели часто используют именно зеленый, который из всей существующей цветовой гаммы считается наиболее уравновешенным. Но при этом лучше будет, если общий фон останется нейтральным, а яркость может быть отведена лишь деталям.

Если вы обставляли в свое время комнату ребенка без учета особенностей его характера, то теперь, когда он становится школьником, исправьте имеющиеся ошибки, иначе ответственность за плохие отметки маленького ученика будет вашей, а не его. Сделать это не

Правильно выбранная мебель поможет ребенку сохранить здоровье, а родителям — нервы.

так трудно — просто помните об этом при покупке новой детской мебели. Или, если такая покупка не планируется, скройте яркие цветочные пятна, закрыв диванчик пледом, поменяв яркие занавески на окне и убрав игрушки в закрытый стеллаж.

В таком случае ничто не будет отвлекать, рассеивать внимание школьника во время выполнения домашних заданий. А умение сосредоточиться, не отвлекаться — это уже начало пути к успеху в учебе на все школьные годы.

Стол

Для первоклассника стол нужно выбирать особенно тщательно, ведь от габаритов и модели будет зависеть осанка ребенка, его зрение и, что не менее важно, желание учиться.

Выбрать высоту стола просто: посадите ребенка на стул и попросите согнуть руки в локтях под прямым углом. В таком положении руки должны оказаться на уровне столешницы. Можно выбрать простой небольшой стол, можно стол-парту, можно купить угловой стол и придвинуть его к окну, таким образом организовав отличное освещение. Чтобы не менять стол школьника каждые два-три года, лучше отдать предпочтение трансформируемой модели, которая будет «расти» вместе с ребенком. Поверхность стола нужно выбирать ровную, достаточно просторную. На рабочем столе не должно быть ничего лишнего, не имеющего отношения к занятиям, а для каждой нужной вещи определяется место, преимущественно — слева. Стол не следует накрывать клеенкой или скатертью — они мешают писать.

Стул

Высота стула должна соответствовать высоте коленных суставов школьника: если стул низкий, то ноги подгибаются под стул, что затрудняет правильную циркуляцию крови в ногах и нередко ведет к охлаждению ступней и коленей; если же стул слишком высокий, то ноги висят в воздухе и тщетно ищут опоры, вследствие чего мускулатура спины подвергается утомительному напряжению для поддержания корпуса в вертикальном положении. Крутящийся офисный стул и табурет не подойдут. Первоклашке нужен простой жесткий прямой стул со спинкой. Ребенок не должен сидеть слишком низко или слишком высоко, иначе может заработать искривление позвоночника или близорукость.

Если ноги школьника не достают до пола, вам понадобится подставка, чтобы ножки ребенка не болтались в воздухе, а упирались в нее. Лучше, если это будет удобное рабочее кресло с регулируемой высотой сиденья и положением спинки. Тогда этот предмет обстановки сможет «расти» вместе с ребенком. Сиденье не должно быть глубоким, чтобы во время занятий школьник не горбился, а опирался на спинку.

Свет

Учитывая основное правило работы за столом — свет должен освещать рабочую поверхность спереди или же

с левой стороны ребенка, — письменный стол нужно разместить либо лицом, либо левым боком к окну. При учете естественной освещенности немаловажное значение имеют следующие обстоятельства:

а) от загрязненности окон степень освещения понижается в 2,5 раза;

б) занавеси поглощают до 40 % света;

в) наоборот, окрашенные в белый цвет подоконники хорошо отражают главный световой поток, падающий от небесного свода через вертикальные окна вниз, и тем самым в значительной мере могут усилить освещенность комнаты, а белая покраска стен способна отражать до 80 % падающих на нее лучей.

Для искусственного освещения наиболее удобной является электрическая лампа, лучше всего — настольная, с темно-зеленым абажуром.

Для местного освещения стола школьника (если нет одновременно общего освещения в комнате) желательной является электрическая лампа в 85–100 свечей. К лампе необходим абажур, так как он значительно усиливает освещенность рабочей поверхности стола и в то же время предохраняет глаза от прямого света лампы. Высота подвесной или настольной электрической лампы приспособляется к наиболее удобному и приятному ощущению для глаз школьника.

Всякий источник света должен находиться, как правило, с левой стороны от работающего, хотя для пишущих левой рукой он располагается с правой стороны (во избежание теней от руки на тетради).

Книга при чтении и тетрадь во время письма должны быть расположены от глаз на расстоянии не менее 30–35 см и не дальше 40 см. Более точное расстояние в пределах между 30 и 40 см определяется самим школьником, в зависимости от величины, а также других свойств шрифта и на основании ощущения наибольшего удобства и легкости для глаз во время чтения. Это необходимо потому, что восприятие состоит не только в активном участии в нем нервного аппарата зрения. Сколько-нибудь длительная работа глазных мышц по приспособлению глаз для зрительных восприятий неизменно ведет к утомлению мышц глаз и, следовательно, к понижению работоспособности.

Учебник или книга для чтения должны находиться в наклонном положении, а не лежать на столе горизонтально. Для этого можно подкладывать под дальний, приподнимаемый конец книги какой-либо предмет, а самое лучшее — сделать или купить специальную подставку для чтения книг. Горизонтальное положение книги или недостаточный ее наклон вынуждает ученика наклонять голову и туловище вперед, налегать грудью на стол, чрезмерно приближать книгу к глазам и увеличивать нагрузку на глаза.

Этажерка или стеллажи

Теперь понадобится место для учебников, тетрадей, альбомов. Полки следует сделать разной высоты, чтобы помещались книжки разного формата. Отведите отдельную полку для красок, пластилина, аппликаций.

Игрушки

Даже то, что теперь ребенку приходится ходить в школу и ежедневно готовить уроки, не заставит малыша отказаться от игр. Ведь он нормальный здоровый ребенок, а это куда важнее, чем муштра во славу будущего отличника. Поэтому существенную часть комнаты следует освободить под игровое пространство, где ребенок может в буквальном смысле поиграть, побегать, порезвиться.

Постарайтесь ящики для игрушек или стеллажи поставить так, чтобы взгляд ученика не падал на них, пока он сидит за столом и занят уроками. Так малыш не будет отвлекаться.



Место отдыха

Хорошо, если в комнате есть уютный маленький диванчик или кресло, куда ребенок может забраться вместе с плюшевыми игрушками и просто отдохнуть душой. Если место не позволяет, можно повесить к потолку крутящееся кресло. Это будет любимый уголок вашего чада.

А если позволяет пространство и материальная база, то идеальным дополнением станет «шведская стенка» — маленький физкультурный зал у вас дома. Покрытие в комнате — желательно ковровое, причем из натуральных материалов, опять же по той причине, что дети вообще проводят на полу достаточно много времени.

Пространство для творчества

Если боитесь, что поверхности новой мебели будут разрисованы, повесьте на стену доску, на которой можно писать мелками или маркерами. Или наклейте на стену большие листы ватмана, чтобы маленький художник мог творчески выплескивать свои эмоции!

Компьютер

Специалисты советуют не загружать комнату ребенка компьютером. До 12–13 лет его отсутствие поможет школьнику не отвлекаться от уроков, от чтения книг и изучения таблицы умножения. Но если в доме все же появился компьютер, лучше купить для него отдельный стол. Он может располагаться вдоль стены или в углу комнаты. Цельный угловой столик или дополнительный боковой — выбор за вами.

Смотри на стенку и учишь

Помогите своему первоклашке с легкостью запоминать некоторые правила русского языка и математики, развесив их на стенах. Ребенку не придется зубрить правила, они будут всегда перед глазами, а ведь 90 % информации дает нам именно зрение. Так же можно развесить и таблицу умножения. Только по мере выучивания не забывайте менять наглядные пособия. Хорошо, если все правила на листах бумаги напишет сам первоклашка!

В зависимости от характера ребенка можно поменять обстановку в комнате — ведь начинается «новая» жизнь, и центральное место тогда нужно предоставить учебной зоне. Если же ребенок тревожный, трудно приспосабливается ко всему новому, боится перемен, оставьте все как есть по максимуму. В этом случае из «новой» школы малыш будет приходить в старую добрую детскую, как в свою крепость, и расслабляться. Добавьте только письменный стол, а остальные новшества вводите постепенно, уже во время учебного года.

В идеале все изменения в комнате нужно продумывать вместе с хозяином комнаты, и лучше завершить их за несколько месяцев до школы, чтобы малыш мог в новом пространстве «проиграть» ситуацию, подстроиться под нее и внести необходимые коррективы. Но в любом случае в комнате должно остаться немного уютного, привычного пространства, где можно побыть наедине с собой и любимыми игрушками.

Приобретая мебель, необходимую для организации рабочего места школьника, стоит также позаботиться о том, чтобы в кабинете первоклассника всегда был порядок. Для этого надо разработать удобную систему хранения канцелярских принадлежностей, книг, тетрадей и прочих вещей. Для этого можно использовать шкафы-купе, ниши, мобильные контейнеры, даже ширму со множеством кармашков разного размера. Главное, чтобы полки и ниши были размещены в пределах доступности ребенка, и тогда ваше чадо с детства научится соблюдать порядок.