



Перед началом школьных каникул ответственные родители строят планы, чем занять детей в свободное от учебы время. Им предстоит посетить театры, музеи. Прочитать книги по программе. Подтянуть школьные "хвосты"... Но педиатры и психологи предостерегают: детский организм может просто не вынести перегрузки. И призывают: дайте детям побездельничать!

М.Р. Трофимова,
консультант журнала "Здоровье школьника"

Как школьнику избежать переутомления

В последние годы учебный процесс становится все более интенсивным. При этом увеличивается время пребывания в школе. Когда это раньше в первых классах было по 5–6 уроков? И даже если каждый из них длится не 45 мин, а полчаса, объем информации, которую ребенок должен за это время усвоить, не уменьшается. Просто учитель вынужден его сконцентрировать. А раз больше уроков – значит, больше задают на дом.

Кроме того, любой школьник вынужден 5–6 раз в день переключать внимание с одного учебного предмета на другой. То есть за относительно небольшой промежуток времени 5–6 раз приспосабливаться к новой деятельности, к темпу речи преподавателя и его манере объяснять и т. д. Да ни один взрослый человек такой нагрузки не выдержит! В итоге дети устают больше, чем их родители. А эффект "выгорания" есть и у несовершеннолетних.

«Человек не может находиться в состоянии постоянной гонки, – уверена Марьяна Михайловна Безруких, д-р биол. наук, проф., директор Института возрастной физиологии РАО. – А ведь школьники в постоянном цейтноте, с ощущением "нужно, но не успеваю" живут 11 лет!»

Так что судьба детей-"ботаников" печальна. На выходе из школы это, как правило, задерганный невротик. Он все, что от него требовали взрослые, смог. Все успел. Но вот только теперь ему уже ничего не хочется.

Как же избежать таких грустных последствий усердия?

"Люди могут в полном здравии доживать до 130 лет, – утверждают немецкие врачи Петер Акст и Михаэла Акст-Гадерманн, ссылаясь на результаты медицинских исследований. – Но для этого они должны экономить свою жизненную энергию. То есть как можно больше отдыхать, спать и нежиться в тепле!"

Вероятно, для кого-то подобные рекомендации покажутся абсурдными. Впрочем, это означает лишь одно: такой человек плохо знаком с физиологией.

Сложные функциональные периоды и признаки переутомления

«Если заглянуть в Толковый словарь русского языка С. Ожегова, то выяснится, что лень – это “отсутствие желания действовать, трудиться, склонность к безделью”, – говорит Марьяна Михайловна. – И традиционно принято считать, что лениться плохо. На самом деле внешне бездеятельное состояние – большое благо и для детей, и для взрослых. Постоянное напряжение и накапливающееся в течение учебы утомление приводят к истощению ресурсов организма. В итоге снижается не только работоспособность, но и сопротивляемость. Так, наши исследования показали, что пики заболеваемости отмечаются в конце каждой четверти. Поэтому расслабляться необходимо».

Кстати, многие родители это все чувствуют интуитивно. Поэтому они и себе, и своим детям позволяют время от времени побездельничать.

Звонок будильника – пора в школу. А за окном – темень и холод.

“Ма-ам! Можно я сегодня дома останусь?” – произносит умоляющим голосом десятиклассница Даша, не отрывая головы от подушки. И, не услышав ответа, все-таки открывает один глаз: “Сегодня контрольных не будет, а уроки я сделала”.

Но мама колеблется: поощрять ли лень? И в конце концов машет рукой: “Ладно, хоть ты поспи! А я побежала на работу”.

«“Симуляция – залог здоровья”, – так в шутку говорила моя бабушка, комментирует ситуацию Марьяна Михайловна. Если утром ребенок просит не отправлять его в школу, и вы точно знаете, что это не каприз, а он просто устал, позвольте ему отдохнуть! Это не означает, что и уроки учить не нужно. Просто дайте ему выспаться, погулять побольше. А потом пусть обязательно сделает домашнее задание на завтра».

Опасаетесь, что пропуск занятий станет нормой? Тогда сами придумайте причину, почему можно оставить ребенка: “Дай-ка горло посмотрю”, “Что-то мне твои глаза не нравятся” и т. п.

Исследования Института возрастной физиологии РАО свидетельствуют: городской подросток недосыпает 1,5–2 ч. А недосып ухудшает память, способность воспринимать новую информацию.

Физиологи утверждают: на протяжении года существует несколько сложных для человека функциональных периодов. Первый из них начинается в конце декабря. В эти дни мало солнца. И за время с начала учебного года уже накопилась усталость. Следующий сложный период начнется в середине февраля. На него как раз приходится середина третьей – самой длинной и напряженной четверти. Многие дети “не дотягивают” до каникул, заболевают от усталости.

Признаки крайнего утомления:

- **беспокойный сон** (ворочается во сне, разговаривает и т. п.) или, наоборот, засыпает за ужином;
- **резкая смена настроения** (“слова не скажи – сразу в слезы”);
- **навязчивые движения** (грызет ноготь, закусывает губу, покашливает, хотя не простужен, или шмыгает носом), проявления могут быть разные;

Рекомендации
родителям
при переутомлении
детей

- **внезапно появившиеся запинки в речи;**
- **резкое ухудшение почерка** (к декабрю, как правило, у 100% учеников).

Что же в такой ситуации делать? Не менять ситуацию резко. Например, не "срываться" отдыхать в жаркие страны. Пусть ребенок восстановит силы в привычной обстановке – в собственном доме.

Для начала позвольте ему просто выспаться и перестаньте "зудеть". Хочет поиграть в компьютер? Пусть играет. Правда, при этом помните: компьютер – способ отвлечься, а не отдых! Хотя и отвлекаться тоже нужно.

А самый лучший эффект расслабления дает вечерняя прогулка. Если сделать ее традиционной, привычной для маленького ребенка, то и в подростковом возрасте он с удовольствием прогуляется с вами перед сном. Главное в это время – не выяснять отношения, не перебирать ошибки и недостатки. "Не грузить", как теперь говорят дети.

Из разговора в автобусе

– У моего Илюшки этот год – выпускной. Так что он все каникулы по репетиторам ездить будет.

– А мой, небось, опять все время на диване проваливается. Хотя тоже впереди экзамены – за 9-й класс. Такой стал ленивый!

«Выпускники – достаточно взрослые люди, чтобы правильно распределять свое время, – считает Марьяна Безруких. – Но иногда бывает и так: один учился-учился и "заучился". Как результат – на экзамене наступает настоящий ступор. А другой – учил, сколько мог, а накануне экзамена вообще пошел гулять. И сдал! Налицо возможность привлечь внутренние резервы памяти. А в состоянии переутомления и ожидания неудачи это сделать невозможно. Поэтому родителям не стоит укорять ребенка за перерывы в занятиях даже при подготовке к экзаменам: "Раз не занимаешься – не сдашь».

«Но если обычный ребенок стал более ленивым, и ему все неохота, значит, его просто перегрузили. И требуется отдых, – предостерегает родителей д-р пед. наук Галина Михайловна Коджаспирова. – А взрослые понимают все наоборот и принимают давить: "Ты ленив, ничего не добьешься в жизни. Делай, делай, делай!" Загоняя тем самым ребенка в стресс и в болезнь. Ведь лень – это биологически продуманный механизм нашего организма, его защитная реакция».

Например, Обломова почему-то принято считать образцом лентяя. Но у него просто была слабая нервная система. И, в отличие от его друга Шульца, мало жизненной энергии. Так и дети все разные – с разным потенциалом. Это у родителей, в основном, амбиции одинаковые...

Вот вам простой пример. Что будет, если дать компьютеру две команды одновременно? Он зависнет. А если долго на нем работать, начнет "глючить". И все мы при этом с пониманием говорим: "Машина устала". Почему же, если "глючит" ребенок, мы начинаем на него орать и утверждать, что он патологически ленив? Да его не ругать надо, а вести к психологу или психоневрологу.

«Родители, которые приводят детей к нам на консультацию, ждут каких-то откровений, – рассказывает Марьяна Безруких. – А слышат: “Соблюдайте режим!” И у них скучнеют лица. А зря. Режим – великая вещь. Главное – научиться его соблюдать».

Правила, кстати, просты:

- Физические нагрузки – только до 7 вечера. Иначе наступит перевозбуждение.
- Сон для младших школьников – не менее 10 ч, для старшекласников – не менее 8–9 ч.
- Дети должны есть 4 раза в день, причем начинать утро с горячего завтрака.
- Лучшее время для выполнения домашнего задания – с 15 до 17 ч (а не поздно вечером, когда родители с работы приходят).

И еще. В воспитании важнее всего – личный пример. Говорить: “Делай зарядку!” или “Иди кататься на лыжах!”, – а самому при этом валяться перед телевизором – бессмысленно.

У семиклассницы Оли по алгебре, геометрии и русскому в полугодии намечаются тройки. Но ее маму это, кажется, не слишком тревожит.

“Из моего класса в дальнейшей жизни самыми успешными оказались именно троечники, – говорит она. – Кому из них высшее образование все-таки понадобилось, получили его позже. А вот про наших зубрил что-то ничего и не слышно”.

«Такое попустительство со стороны родителей я все-таки приветствовать не могу, – возражает Галина Коджаспирова. – И утверждение, что все отличники “перегорают на старте”, а из всех троечников получаются великие люди – это ерунда. Да, Эйнштейн в школе был отстающим. Но ведь не потому, что отличался тупостью. А потому, что неординарному ребенку всегда банально скучно в рамках стандартной учебной программы. Откуда же этот миф про успешность нерадивых учеников? Думаю, он появился из-за желания родителей “лепить” отличника из **любого** ребенка, вне зависимости от его способностей.

Ведь что такое отличник? Тот, кто учит все, что полагается по программе. И учит хорошо. Но такой подход к образованию “зашоривает” и алгоритмизирует мышление.

То есть когда человек на “пяť” вы зубрил, что чего-то “не может быть, потому что не может быть никогда”, ему потом трудно взглянуть на это “что-то” нетривиально. Его мышление для этого слишком “забито”.

Поэтому правильнее – ориентироваться на возможности своего ребенка. «У моего младшего сына, – рассказывает Галина Михайловна, – была астения (от греческого *astheneia* – бессилие, слабость), т. е. состояние, проявляющееся то повышенной утомляемостью, то повышенной возбудимостью. Стоило ему в детстве чуть побегать, и он буквально валился с ног. А засидевшись за домашним заданием, впадал в депрессию и раздражение. Поэтому я всегда говорила ему: “Хочешь лечь – ложись. Хочешь выспаться – выспись”. Зачем доводить отношения с ребенком до скандала? Ведь он отдохнет и все сделает. В результате в школе сын, если честно, не перенапрягался. Но зато сегодня он – уже кандидат наук.

С другой стороны, семейное воспитание должно играть свою роль. Так, моя подруга – очень умная женщина. Но у ее родителей по отношению к дочке особых амбиций не было. В результате после школы она недобрала баллы для поступления в институт. Закончила техникум. Хорошо, что нашла себя в семье. Но потенциал, данный природой, не был использован. Возможно, от этого развились определенные внутренние комплексы. Неудивительно, что часто взрослые люди, по каким-то причинам не имеющие высшего образования, все-таки получают его, хоть и в весьма солидном возрасте и за собственные деньги».

Так что, с одной стороны, перед ребенком нужно ставить реальные задачи, А с другой, – найти способы стимулировать к максимально хорошей учебе.

Каждый вечер перед сном второклассник Денис с нетерпением ждет, когда мама почитает ему вслух. В последние дни он, например, с интересом слушает мифы Древней Греции, а до этого – про Джельсомино в стране лжецов.

“Ты потворствуешь его лени! – сердится при этом папа. – Он уже прекрасно может читать сам”.

«Это очень “полезная” лень, – уверена Марьяна Безруких. – Особенно если вы рассчитываете привить ребенку интерес к чтению».

Конечно, ученик младших классов умеет читать. Но, во-первых, пока он не в состоянии делать это быстро. А во-вторых, ему по силам лишь несложные тексты. Но хочется-то интересные, сложные. Иначе чтение из увлекательного занятия превратится в еще один обязательный урок.

А если ребенок пишет неохотно и с ошибками, устройте с ним... переписку. По любому подходящему поводу пишите ему записки и просите вас отвечать. Это гораздо веселее, чем домашние диктанты из-под палки. И, возможно, более эффективно.

Организация
детского отдыха

Итак, главные задачи школьника на предстоящие весенние каникулы – выспаться и как можно больше гулять.

«При этом просто оставить ребенка в покое тоже нельзя, – рассуждает Марьяна Безруких. – Детский отдых нужно разумно организовать и направить. Но на этом пути есть свои “подводные камни”».

Так, некоторые родители считают, что чем больше будет у ребенка походов на различные мероприятия, в театры, тем лучше. Хочу их разочаровать! От положительных эмоций тоже устают.

Запомните: за 10 дней дети могут вынести не более трех мероприятий или походов в театр. Ведь у ребенка должно быть время и для того, чтобы все заново пережить, обдумать, оценить свои ощущения. Эмоциональный ресурс человека ограничен так же, как и физический.

Так что пусть лучше идет гулять в парк или кататься на велосипеде. Тем более что движение приводит к выбросу эндорфинов – “гормонов счастья”. Такой вот биохимический эффект.

И, ощутив его, ребенок, вероятно, захочет испытать его вновь.