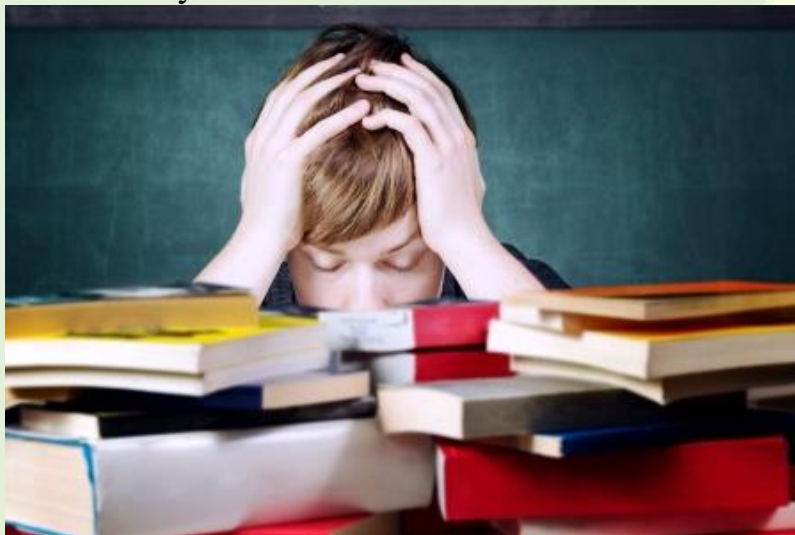


Обучение в школе и его влияние на нервную систему детей

При поступлении ребенка в школу меняется весь уклад его жизни, ломается, как мы говорим физиологическим языком, привычный стереотип поведения. На плечи ребенка впервые ложатся серьезные обязанности, его «общественная ценность» в основном начинает определяться тем, как он с ними справляется, как оцениваются его школьные успехи.



Если до этого взрослые требовали от дошкольника в первую очередь лишь соблюдения элементарных правил поведения, предоставляли ему возможность заниматься и увлекаться, чем он хочет, следя лишь за тем, чтобы эти занятия не приносили вреда ребенку или чрезмерного беспокойства окружающим, то от школьника педагог требует целеустремленного внимания и труда, выполнения определенных действий, освоения

определенных знаний и навыков в положенное для этого время. Игровая деятельность, т. е. деятельность, совершаемая в первую очередь ради самого процесса, сменяется трудовой, т. е. деятельностью ради результата.

Меняются и отношения с товарищами. Если до этого другие дети для ребенка были как бы случайными соседями, с которыми он мог в зависимости от своих симпатий общаться или не общаться, теперь сейчас это сотоварищи по общему труду, предъявляющие к нему свои требования в совместной работе, в борьбе за честь их класса, помогающие ему и требующие от него помощи.

Как уже указывалось, в начале школьной жизни наиболее трудным (особенно для детей с возбудимым типом нервной системы) является необходимость тормозить проявление своей активности во время урока. Поэтому так важно дать первоклассникам (да и не только им) возможность разрядить свою энергию во время перемен. К сожалению, борясь за соблюдение «порядка», педагоги, на наш взгляд, излишне ограничивают подвижность и активность детей на переменах. Бесперывные замечания и окрики: «Не бегай!», «Не шуми!» и т. п., с одной стороны, не давая ребенку возможности «разрядиться» во время перемены, вызывают беспокойное поведение и отвлекаемость на уроках, а с другой — приучают детей к разболтанности и непослушанию, создавая привычку к замечаниям, на которые ребенок перестает реагировать.

Запрещать что-либо или ограничивать свободу ребенка можно лишь тогда, когда это абсолютно необходимо, и при условии, что педагог имеет время и возможность добиться неукоснительного выполнения своего указания. На вопрос родителей или педагогов, что же нужно запрещать детям, детский врач-психиатр Файберг С.Г. говорит, что в принципе надо запрещать (и запрещать категорически) лишь те поступки, за которые взрослые привлекаются к общественной, административной или

судебной ответственности. Раз мы не привлекаем к ответственности взрослого, размахивающего на ходу портфелем, не съевшего свой завтрак или разговаривающего во время обеда, мы не должны наказывать за это и детей. При необходимости мягко, в порядке совета, а не приказа можно попросить ребенка не делать этого. Но если ребенок убежит с урока, стукнет по голове товарища или возьмет чужие деньги — этого нельзя прощать; он должен ответить за свой поступок, как ответил бы за подобные действия и взрослый. При таком подходе ребенок понимает справедливость и законность требований (а также наказания при их невыполнении) и привыкает воздерживаться от таких поступков, которые нетерпимы в нашем обществе.

Часто родители просят совета, как им поступить, если их ребенок получил «двойку». Здесь нужно прежде всего разобраться, за что он получил «двойку». Если за каждую плохую оценку, полученную ребенком за незнание чего-то, отчитывать и наказывать его, у него разовьется страх перед школой; школьные занятия, о которых ребенок раньше так мечтал, становятся ненавистными, так как любая допущенная им ошибка всегда грозит ему карой, — ребенок становится запуганным неврастеником. Однако если относиться к полученной ребенком «двойке» безразлично, не рассматривая ее как совершенно нетерпимое явление, ученик привыкает к «двойкам», они его уже не пугают, и он не пытается избежать их и в дальнейшем, — ребенок становится разболтанным лентяем.

Поэтому следует прежде всего тщательно разобраться, за что была получена плохая оценка. Наказывать за «двойку» следует в том случае, если она была поставлена за недобросовестность, лень, шалость.

Каждая «двойка» для ученика с первого же класса должна быть исключительным событием, чрезвычайным происшествием.

Кстати, о поощрениях за хорошие и наказаниях за плохие отметки. Вопрос этот много сложнее, чем кажется на первый взгляд. Казалось бы, желанная награда за успешную учебу и суровое наказание за плохую должны стимулировать ребенка к повышению своей школьной успеваемости. Но это не так. Труд, требующий тонкой дифференциации (а учебный процесс относится, конечно, к этому виду деятельности), становится менее продуктивным при резких стимулирующих воздействиях. Собаку можно отучить хватать мясо со стола, ударив ее за это плеткой. Но если вы хотите обучить собаку даже простейшей дифференцировке, например, протягивать лапу при виде круга и не протягивать при виде квадрата, и будете для этого подкармливать собаку, когда она протягивает лапу к кругу, и ударять при попытке протянуть лапу к квадрату, собака перестанет протягивать лапу не только к квадрату, но и к кругу. Если вы пригрозите ребенку, идущему в школу: «Посмей только принести «двойку!» — вы тем самым создадите все предпосылки именно к тому, чтобы он испугался, растерялся при ответе и получил «двойку». Конечно, все это относится не только к проверке школьных знаний. Ребенок, которому угрожают наказанием или даже только кричат на



него за то, что ему не удастся освоить какие-либо навыки или процедуры (аккуратно, не пачкаясь есть, одеваться, овладеть грамотой, счетом, пришиванием пуговиц и т. п.), будет осваивать эту премудрость несравненно медленнее и с большим трудом, чем ребенок, которого будут спокойно, ласково поощрять, заверяя, что ничего нет страшного, если сегодня это ему не удалось — удастся завтра. Данное положение касается не только наказаний, но и наград.

Ребенок, слишком остро заинтересованный в хорошей оценке, за которую ему обещана особенно желанная награда, будет сильно волноваться, как и ребенок, запуганный суровым наказанием, и результат также будет чаще плачевным. Ученик должен знать, что надо спокойно, в меру своих сил и понимания, отвечать у доски или выполнять контрольную работу, не испытывая страха за исход проверки.

Вообще очень важно еще до школы, заблаговременно, приучить ребенка не волноваться при проверке его знаний, в какой бы обстановке это ни происходило.

Для этого, с одной стороны, нужно объяснить ребенку, что любой экзамен или ответ есть лишь радостная возможность показать свои знания, проверить их и дополнить, если они были недостаточными; что никто не преследует цели «провалить» его, поставить плохую отметку, осмеять; что ответ у экзаменационного стола или доски в классе преследует не столько цель проверить его знания, так как педагог и так имеет полное представление об ученике по его повседневной работе, сколько приучить его не теряться при ответах и публичных выступлениях.

С другой стороны, чрезвычайно важна соответствующая эмоциональная тренировка ребенка. Проверяя дома, как ребенок подготовил урок, нужно обращать внимание не только на то, твердо ли заучил он заданное стихотворение, правильно ли



он читает текст по книге или решает арифметическую задачу, но и на то, спокойным ли тоном он отвечает, не дрожит ли у него от волнения голос, не потеют ли руки, не краснеет ли или бледнеет лицо и т. п. Попросите ребенка, если он проявляет волнение, еще пару раз повторить уже известный ему ответ подчеркнуто спокойным, веселым голосом без какого-либо наружного проявления волнения.

Приучаясь на таких тренировках как бы играть роль спокойно отвечающего, смелого, уверенного в себе ученика, ребенок перестает и внутренне испытывать какой-либо страх перед ответом в школе и его результатом (по существу это является одним из видов так называемой аутогенной тренировки).

Ребенок, приучивший себя изображать спокойного и смелого, становится спокойным и смелым. Даже внешние проявления нервности и страха, если они вызываются искусственно, например, чтобы сознательно или несознательно разжалобить взрослого, приводят к развитию невроза.

Огромную положительную роль может сыграть ласковое слово или поощрение, высказанное педагогом во время ответа ученика, особенно первоклассника.

Необходимо сказать здесь несколько слов о нагрузке или, вернее, умственной перегрузке школьников.

Учебная перегрузка вредна не только тем, что вызывает переутомление у школьника и этим создает почву для развития различных видов неврозов, но и тем, что приучает учащегося смотреть на учение и труд как на тяжелую, неприятную повинность.

Конечно, борьба с учебной перегрузкой детей ведется: совершенствуются школьные программы, учебники, сам процесс обучения.

Однако в перегрузке ребенка со всеми вредными ее последствиями повинны не только несовершенные программы, но в значительной мере родители. Многие родители, опасаясь, что ребенок «избалуются», если у него будет много свободного времени, с первого же класса наряду с обязательными школьными занятиями заставляют его дополнительно заниматься иностранными языками, музыкой и другими трудоемкими предметами. Подобные дополнительные занятия допустимы лишь для детей, очень легко и быстро справляющихся с обязательной школьной программой.

В подавляющем большинстве случаев свободное время первоклассника целесообразно заполнить интересными для него играми, спортом, прогулками и другими занятиями, дающими возможность «разрядить» умственное напряжение.

Некоторые родители требуют от своих детей-первоклассников, чтобы они учились обязательно только на «пятерки», даже в том случае, если это потребует от детей при их способностях затрачивать на приготовление уроков все свободное время, а иногда даже сокращая время сна. Ясно, что такая перегрузка не может не отразиться как на физическом, так и особенно на нервно-психическом здоровье ребенка.

Все усилия родителей, воспитателей детских садов и педагогов школ должны быть направлены на то, чтобы как в период подготовки ребенка к школе, так и в начале его школьной жизни - школа, пребывание в ней, процесс учебы, общение с педагогами и товарищами были связаны с радостными, светлыми переживаниями и не омрачались страхом или разочарованием. Ребенок должен быть подготовлен к тому, что школьное обучение потребует от него усилий, эти усилия он должен совершать с радостью и подъемом. Радость, испытываемая в учении и труде, — лучшая профилактика нервных срывов.

Зайцева Наталья, педагог-психолог
(по материалам сети ИНТЕРНЕТ)