

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

РЕБЁНОК ПОШЁЛ В ШКОЛУ (на что следует обратить особое внимание)

В. Бутуханов,
профессор, доктор
медицинских наук

В последние годы мы всё чаще и откровеннее говорим о трудностях обучения в начальной школе. А результаты официальной статистики показывают, что более одной трети детей имеют непреходящие трудности обучения. Это значит, что более одной трети детей не верят в свои силы, не умеют как следует читать и писать, а следовательно, не имеют шансов успешно закончить школу и получить достойную профессию. Но самая главная беда — наши дети остаются пока один на один со своими школьными трудностями, а родители не знают, как им помочь, поэтому и винят в основном школу и учителей. Попробуем разобраться в причинах этой серьёзной проблемы.

Особенности физической готовности к началу обучения

Давно известно: начало обучения в школе неизбежно влечёт за собой резкое изменение всего образа жизни ребёнка и предъявляет серьёзные требования к его физическому и психическому здоровью. А успешность обучения будет во многом зависеть от того, учитываем ли мы закономерности физического и психического развития завтрашних и сегодняшних первоклассников.

Организм ребёнка, все его органы и системы развиваются и созревают не одновременно, а в разном возрасте; и поэтому в каждом отдельном случае, на каждом этапе возрастного развития существуют свои особенности. Первоклассники, дети 6-7 лет, по принятой в физиологии и психологии возрастной периодизации относятся к первому детству (возраст от

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

4 до 7 лет). В 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). А если представить себе, какую нагрузку испытывает этот ещё не сформировавшийся, не завершивший своё построение опорно-двигательный аппарат ребёнка в классе, когда необходимо длительное время удерживать статическую сидячую позу, то становится ясно, почему ребёнок так непоседлив, почему долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки. Не закончены в этом возрасте рост, формирование костей грудной клетки; и вполне понятно, почему нельзя «проходить мимо», если ребёнок тяжело облокотился на парту или край стола при чтении, письме, рисовании. Позвоночник ребёнка очень чувствителен к деформирующим воздействиям; а неправильная посадка может достаточно быстро привести к серьёзным изменениям, которые нарушат его рост и развитие. При двигательном голоде у детей страдают обменные процессы, снижены работоспособность, сопротивляемость заболеваниям. И, скажем, решая вопрос — отдавать или не отдавать ребёнка в школу с 6 лет, вы должны знать: самой тяжёлой нагрузкой для него будет именно снижение двигательной активности (на 50%) — необходимость длительное время сидеть за партой, сохранять обязательную ученическую позу. Ведь от того, как он на это среагирует, хватит ли у него физических сил, будет зависеть и то, как станет он усваивать школьную программу.

В настоящее время общая медицина не имеет возможности определить эти параметры и дать точный ответ на этот вопрос. Нами разработана совершенно новая программа, которая позволяет измерить уровень развития и спрогнозировать возможности скелетно-мышечной системы Вашего ребёнка. Гиподинамию наиболее тяжело переносят дети, у кото-

рых неблагоприятно протекал ранний период развития, которые часто болеют, ослаблены, отстают в физическом развитии. Родители, как правило, относятся к ним охранительно, оберегая от нагрузок, и тем ещё более увеличивают слабость и отставание. А лучше как раз усилия, тренировки, пусть и тщательно дозированные, но регулярные.

Любые нарушения осанки вынуждают мышцы участвовать в обеспечении вертикального положения тела. При этом мышечная система постоянно находится в напряжении, на её работу расходуется дополнительная энергия, что в итоге приводит к повышенной утомляемости. Кроме того, неправильная осанка может привести к нарушению деятельности различных органов и систем организма. Это происходит от ненормального распределения гравитационной нагрузки на внутренние органы и сосудистую систему. Также неадекватным нагрузкам подвергается спинной мозг, расположенный внутри позвоночного столба. В результате отмечаются расстройства нервной системы, двигательного аппарата, головные боли, снижение аппетита, ухудшение деятельности органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевого выделения. Всё это может неблагоприятно сказаться на учёбе. Дозирование физической нагрузки в этот период должно определяться сохранением у ребёнка правильной осанки. Её характеризует симметричное развитие правой и левой половины тела, при этом поясничные и шейные отделы позвоночника слегка прогнуты вперёд, грудной и копчиковый — назад. Естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, плечи слегка развёрнуты, живот подтянут.

Первичную оценку правильности осанки может сделать каждый. Для этого свободно встаньте спиной к вертикальной стенке. В норме Вы должны одновре-

Педагогическая техника № 6 2007 г.

менно касаться стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Эталонем правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развёрнуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки. А можно сделать так: сантиметровой лентой измерьте расстояние от 7 шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток (ребёнок во время измерений должен быть раздет до пояса и стоять в непринуждённой позе). При нормальной осанке эти расстояния равны. Оценить осанку ребёнка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевую дугу). Плечевой индекс = (ширина плеч/плечевая дуга) * 100%. Если плечевой индекс равен 90-100%, у ребёнка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о её нарушении.

При любом отклонении от нормы либо при болезненности в области лопаток, шеи следует обратиться к врачу, так как период перехода ребёнка из детского сада в школу является самым критичным для более глубоких изменений в позвоночнике, а именно перехода просто нарушения осанки в сколиоз. Сколиоз или сколиотическая болезнь — это боковое искривление позвоночника с обязательным поворотом тел позвонков. Особенностью сколиоза является его неуклонное прогрессирование. Распознавание сколиоза чрезвычайно важно в ранние сроки его развития, так как только вовремя начатое лечение может предупредить его прогрессирование. Прогрессирование заболевания может привести к полной невозможности обучения в школе. На современном этапе развития науки дифференциальная диагностика между нарушением осанки и сколиозом осуществляется с помощью

современных компьютерных экспертных систем. В случае выявления сколиотической болезни необходимо использовать функциональные методы лечения: методы адаптивного биоуправления, магнитную, лазерную терапию, сегментарный массаж, электростимуляцию, лечебную физкультуру и т.д. Красивую и правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы рук, ног, спины, живота, шеи. Они достаточно просты и ребёнок может выполнять их дома под контролем взрослых. Впереди у Вашего ребёнка долгая и трудная дорога жизни. Проследите, чтобы он шёл по ней стройным и сильным человеком.

Школьная дезадаптация

- У ребёнка слабо развита речь...
- У него плохая память...
- Он медленно считает...
- Он очень невнимательный...

Подобные жалобы мы слышим и от педагогов на наших встречах, и от родителей, приводящих в наш центр своих детей. Такие нарушения часто называют школьной дезадаптацией, о которой и пойдёт сегодня речь.

В настоящее время мы всё чаще и откровеннее говорим о трудностях обучения в начальной школе. А результаты официальной статистики показывают, что более одной трети детей имеют непреходящие трудности обучения. Это значит, что более одной трети детей не верят в свои силы, не умеют как следует читать и писать, а следовательно, не имеют шансов успешно закончить школу и получить достойную профессию. Но самая главная беда — наши дети остаются пока один на один со своими школьными трудностями, а родители не знают, как им помочь, поэтому и винят в основном школу и учителей.

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

В последние годы значительное внимание уделяется анализу проблем, возникающих у детей в связи с началом школьного обучения. Переход от условий воспитания в семье и дошкольных учреждениях к качественно иной атмосфере школьного обучения, складывающейся из совокупности умственных, эмоциональных и физических нагрузок, предъявляет новые, более сложные требования к личности ребёнка и его интеллектуальным возможностям. Уже в первом классе в 32 % случаев у детей формируется школьная дезадаптация (ШД). Что же следует понимать под ШД? Обычно рассматриваются три основных типа проявлений ШД:

1) неуспех в обучении по программам, соответствующим возрасту ребёнка, включающий такие признаки, как хроническая неуспеваемость, а также недостаточность и отрывочность общеобразовательных сведений без системных знаний и учебных навыков;

2) постоянные нарушения эмоционально-личностного отношения к отдельным предметам, обучению в целом, к педагогам, а также перспективам, связанным с учёбой;

3) систематически повторяющиеся нарушения поведения в процессе обучения и в школьной среде.

У большинства детей, имеющих ШД, достаточно чётко могут быть прослежены все три указанных компонента, однако преобладание среди проявлений ШД того или иного из них зависит, с одной стороны, от возраста и этапов личностного развития, а с другой — от причин, лежащих в основе формирования школьной дезадаптации.

На основании психоневрологического и нейропсихологического анализа причины школьной дезадаптации разделяются на четыре **основные формы**:

1) минимальные мозговые дисфункции;

2) неврозы и невротические реакции;

3) психические заболевания;

4) неврологические заболевания и их последствия.

Остановимся на характеристике этих состояний более подробно. Наиболее распространённой причиной школьной дезадаптации являются **минимальные мозговые дисфункции (ММД)**. В настоящее время ММД рассматриваются как незрелость отдельных высших психических функций и их дисгармоничное развитие. При ММД наблюдается задержка в темпах развития тех или иных функциональных систем мозга, обеспечивающих такие сложные интегративные функции, как поведение, речь, внимание, память, восприятие и другие виды высшей психической деятельности. Следует отметить, что по общему интеллектуальному развитию дети с минимальными мозговыми дисфункциями находятся на уровне нормы или в отдельных случаях ниже нормы, но при этом испытывают значительные трудности в школьном обучении, которые проявляются в виде нарушений формирования навыков письма, чтения, счёта.

Среди детей с ММД можно было выделить группу детей с **синдромом дефицита внимания и гиперактивностью (СДВГ)**. СДВГ характеризовался несвойственными для нормальных возрастных показателей избыточной двигательной активностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими и трудностями в обучении. Вместе с тем дети с СДВГ часто выделяются своей неловкостью, неуклюжестью, которые часто обозначаются как минимальная статико-локомоторная недостаточность. Следует отметить, что у многих детей с СДВГ наблюдались нарушения в развитии речи и трудности в

Педагогическая техника № 6 2007 г.

формировании навыков чтения, письма, счёта и внимания. Нарушения внимания возникали в условиях перенапряжения, стресса, когда к детям предъявлялись завышенные требования в ходе тех форм интеллектуальной деятельности, которые обеспечивались недостаточно сформированными высшими психическими функциями и навыками.

Второй по распространённости причиной школьной дезадаптации явились **невроты и невротические реакции**. Частота встречаемости невротозов и невротических реакций была значительно меньше, чем минимальных мозговых дисфункций, зависела от пола обследованных детей и оказалась близкой у мальчиков и девочек. Ведущей причиной невротических страхов, различных форм навязчивостей, соматовегетативных нарушений, истеро-невротических состояний в этой группе детей были острые или хронические психотравмирующие ситуации, неблагоприятная обстановка в семье, неправильные подходы к воспитанию ребёнка, а также трудности во взаимоотношениях с педагогом и одноклассниками. Важным предрасполагающим фактором к формированию невротозов и невротических реакций были личностные особенности детей, в частности, тревожно-мнительные черты, повышенная истощаемость, склонность к страхам, демонстративному поведению, а также патология беременности и родов.

Таким образом, школьная дезадаптация оказалась весьма распространённым явлением среди учащихся начальных классов. Поскольку школьная зрелость, как и вообще всё развитие ребёнка, подчиняется закону неравномерности психического развития, каждый ребёнок имеет свои сильные стороны и зоны наибольшей уязвимости. Помочь выявить их могут в таких центрах, как **Инновационный Медицинский Центр «КОРПСАН»**, где разработаны объективные критерии, с помо-

щью которых, используя компьютерную технологию, можно установить уровень созревания мозга; психоэмоциональное состояние ребёнка; определить его внутренние резервы; определить уровень дезадаптации ребёнка и, если необходимо, назначить лечение. Лечение или коррекция (улучшение) работы головного мозга проводится с помощью специальных низкоинтенсивных физиотерапевтических приборов, работающих в резонансе с биоритмами мозга. Большое внимание уделяется самостоятельной работе пациентов с приборами БОС (биологической обратной связи), позволяющими проводить самоконтроль и тренинг одновременно. На протяжении всего лечения проводится компьютерный анализ ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ и других показателей, позволяющих комплексно оценить состояние пациента и направить процесс лечения в нужном направлении, что позволяет добиться положительного результата в минимальные сроки. А может, в вашем ребёнке «спит гений», и вам нужно только разбудить его, сосредоточив всё своё внимание на более высоком уровне обучения. Всё это можем определить, проведя исследования интеллектуальных и физиологических особенностей ребёнка.

А пока предлагаем вам самим, используя «школьный гороскоп», определить некоторые показатели поведения ребёнка.

«Школьный гороскоп»

«Любопытный торопыжка»

Если ваш ребёнок родился под знаком Овна, можете быть спокойны — у него есть все шансы стать лучшим учеником в классе. Дети-Овны поражают быстротой реакции и способностью «схватывать» материал: в то время, как весь класс ещё «сидит» над задачей, Овен уже всё сделал, опередив всех остальных. Но это качество

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

имеет и оборотную сторону — такие дети не отличаются усидчивостью и терпением, им больше нравится действовать, чем думать. Этому маленькому непоседе очень трудно заставить себя делать уроки, когда вокруг столько всего интересного! В школе Овнам нелегко соблюдать привычную для одноклассников дисциплину, а назидания учителей часто воспринимаются ими в штыки. Да и с мнением своих товарищей они не очень-то считаются. В «дружеских» спорах маленький Овен ни за что не сдаёт своих позиций и не меняет своего мнения. Объясните ребёнку, что достичь своих целей можно, учитывая интересы других людей. А если ваш отпрыск любит поспорить, придётся научить его терпению и умению прислушиваться к мнению окружающих.

«В одно ухо влетает, в другое вылетает»

Близнецы всё схватывают на лету. Как правило, они хорошо учатся и занятия даются им легко. Однако они не всегда вникают в суть вещей. Нередко только что «усвоенный» материал улетучивается сразу после объяснения. Дети-Близнецы быстро переключаются на новую информацию, теряя при этом интерес к старой. Они живо интересуются любыми фактами, но вовсе не стремятся анализировать события. Обратите внимание вашего Близнеца на нравственное содержание событий, учите отличать хорошее от плохого. Следите, чтобы ребёнок не засиживался за уроками допоздна: его нервная система склонна к перегрузкам. У Близнецов прекрасные способности к иностранным языкам, и их можно развивать с самого раннего детства.

«Медленно, но верно»

Тельцы, напротив, не отличаются скоростью реакций. Они не сразу включаются в поток школьной жизни. Но не расстра-

ивайтесь: ваш ребёнок усваивает знания хоть и медленно, зато прочно и глубоко. Тельцам гораздо легче воспринимать материал, если на уроках используются фильмы и красочные учебные пособия, а учитель объясняет практическую сторону изучаемых предметов. Абстрактные науки даются им с трудом. Ребёнку-Тельцу очень важно, чтобы место, где он готовит уроки, было защищённым, он должен чувствовать себя в безопасности. Постарайтесь не отвлекать его по пустякам и не ругайте за неудачи. В состоянии волнения ваш Телец не сможет сосредоточиться над уроками.

«Романтик, а не математик»

Дети-Раки воспринимают всё, происходящее в школе, сквозь призму своих эмоций и ощущений. Они могут хорошо успевать по предмету, который ведёт полюбившийся учитель, и отставать по тем дисциплинам, где отношения с преподавателями не складываются. Особенно это заметно в младших классах. Если ваш ребёнок подавлен, замкнут и его отметки вас не радуют, скорее всего, этому виной чересчур строгий преподаватель или плохие отношения с одноклассниками. Постарайтесь разобраться, чем вызвано такое поведение ребёнка: ведь в подобной ситуации его способностям нелегко раскрыться. Ваш Рак вряд ли станет великим математиком или физиком, ведь от природы он — гуманитарий и ему нравится всё, что связано с историей, культурой и литературой. Дети-Раки обычно проявляют большие способности в науках, где требуется образное и ассоциативное мышление.

«Маленький зазнайка»

Львы самолюбивы с раннего возраста. Поэтому они стремятся хорошо учиться и командовать своими сверстниками. В школе они часто бывают заводила-

ми и организаторами различных мероприятий, особенно активного отдыха. Но отношения с товарищами складываются не так уж легко: настоящей дружбе мешает высокомерие маленьких Львов. Самоуверенность им может помешать и в учёбе — они настолько уверены в себе и своих знаниях, что часто не могут правильно оценить свои способности и возможности. Попробуйте научить своего Львенка разумной самокритике, умению взглянуть на себя со стороны и уважать не только свои достижения, но и успехи друзей. Детям этого знака иногда сложно сосредоточиться на деталях и незначительных, с их точки зрения, фактах. Постарайтесь внушить ребёнку, что такое невнимательность к «мелочам» и подробностям может привести к поверхностным знаниям и, в конечном счёте, к отставанию в учёбе.

«Учёный кролик»

Как правило, школьники-Девы не доставляют хлопот ни родителям, ни учителям. Часто они бывают отличниками и их ставят в пример. Эти дети аккуратны, хорошо понимают, что такое порядок и дисциплина. Природа наделила Дев хорошими способностями и умением беспристрастно оценивать факты. У них аналитический ум и хорошая логика. Математика, физика и все естественные науки даются им без труда, чего не скажешь о гуманитарных предметах. Поэтому постарайтесь развивать у вашего ребёнка воображение, чувство прекрасного, способность к восприятию гармонии и красоты. Занятия живописью или музыкой наверняка увлекут его и пойдут на пользу.

«Главное — не скучать»

Весы не любят бороться с трудностями, они предпочитают их не замечать. Нежелание вашего ребёнка преодолевать сложности в учёбе — это основная проблема, с кото-

рой вы столкнётесь. Те науки, которые им даются легко, Весы осваивают без проблем, а если изучаемый предмет их не увлекает, они могут потерять к нему интерес. Объясните ребёнку, что люди, владеющие этими «скучными» предметами, пользуются уважением и популярностью в обществе. Ведь Весы — коллективисты, им нравится быть среди сверстников. И даже домашнее задание они любят делать вместе с друзьями. Можно поощрять эти совместные занятия, но следить за тем, чтобы дети поменьше болтали или играли, а побольше занимались делом.

«Непослушный заяц»

У Скорпионов хорошие способности к учёбе, но заниматься они будут только в том случае, если в школе им интересно. Эти дети обладают острым и живым умом, мгновенно воспринимают новые знания и видят суть предмета. Чтобы пробудить у ребёнка интерес к школе, поощряйте его инстинкт исследователя, ведь Скорпионов манит всё тайное и неизведанное. Если эту природную любознательность направить на учёбу, то в дальнейшем из вашего отпрыска может вырасти великий учёный. У Скорпионов очень непростой характер: одним язвительным замечанием они способны нарушить мирное течение урока и вывести учителя из себя. Часто они ведут себя вызывающе, чувствуя себя умнее всех. Постарайтесь удерживать вашего ребёнка в рамках, иначе вам придётся краснеть на родительских собраниях и встречаться с классным руководителем чаще, чем вам этого хотелось бы.

«Добродушный весельчак»

Стрельцы любят учиться и часто бывают отличниками. Лучше всего они успевают по гуманитарным и общественным наукам. Они с удовольствием участвуют в общественной работе, любят организовывать клубы, круж-

ПРИЁМЫ ВОСПИТАНИЯ

ки и диспуты на самые разные темы. Дети, рождённые под знаком Стрельца, хорошие друзья, легко уживаются в классе и ладят с учителями. Их все любят за искренность, добродушие, остроумие и весёлый нрав. Учиться им вовсе не сложно, они всё схватывают на лету, поэтому долго не засиживаются над уроками. Но чтобы такая лёгкость не переросла в беззаботность, учителю ребёнка проверять домашние задания и самому находить в них ошибки. Стрельцы не любят вдаваться в детали, они хорошо видят суть предмета, но часто упускают из виду мелочи. Вашему маленькому Стрельцу может не хватать скрупулёзности, усидчивости и терпения, поэтому попробуйте объяснить ему, что мелкие детали могут оказаться чрезвычайно важными фактами.

«Вундеркинд в «ежовых рукавицах»

Водолеям учёба даётся легко. Проблемы могут возникнуть из-за того, что в школе слишком скучно: по своим интеллектуальным возможностям эти дети нередко превосходят сверстников. Они быстро схватывают новое, усваивают то, что другим непонятно. У них хорошие способности к точным наукам и технике, особенно к электронике. Маленькие Водолеи очень оригинально мыслят и часто высказывают идеи, которые не понимают не только одноклассники, но и учителя. Таким детям подходят занятия по индивидуальным программам. На уроках Водолеям бывает просто нечем себя занять, и они могут получать замечания за плохое поведение. В подростковом возрасте Водолеи часто становятся непослушными, начинают спорить с учителями и учинять всяческие акции протеста. Давайте вашему Водолею как можно больше пищи для ума, загружайте его новыми интересными занятиями.

«Тихий наполеон»

Козероги не выделяются среди сверстников шумным поведением или выдающимися способностями. Это тихие, задумчивые дети, которые всего добиваются своим трудом и достаточно ответственно относятся к учёбе. Они очень упорны, а их целеустремлённость способна творить чудеса. Часто у школьников-Козерогов к старшим классам повышается успеваемость, когда подросток начинает правильно оценивать свои способности и ставить цели. Они с детства честолюбивы и стремятся подражать выдающимся людям. Поэтому, чтобы ребёнок лучше учился, чаще ставьте ему в пример известных людей, добившихся успеха. Занимаясь дома, Козероги могут продуктивно мыслить только в одиночестве. Постарайтесь не отвлекать ребёнка и устроить ему тихое, уединённое место для занятий.

«Рыбки с золотым сердцем»

Успеваемости школьников-Рыб обычно мешают несобранность и повышенная впечатлительность. Они слишком чувствительны, и поэтому в состоянии подавленности и волнения им трудно делать уроки или слушать объяснения учителя. Восприимчивость этих «неженков» даёт им не только преимущества перед одноклассниками, но и рождает проблемы. С одной стороны, они умеют не просто понимать, а чувствовать знания, а с другой, — излишняя эмоциональность нередко отвлекает их от занятий. Рыбы с раннего возраста наделены интуицией, у них прекрасное воображение. Этим утончённым натурам больше по душе гуманитарные науки, а не предметы, где требуется логика и точный расчёт. Не ругайте ребёнка за неудачи в школе, это только усугубит ситуацию. Попереживайте вместе с ним, и тогда он сделает всё возможное, чтобы больше не огорчать вас.

ПТ

Педагогическая техника № 6 2007 г.