

Режим дня и школьные проблемы

Прошло два месяца нового учебного года, закончился период острой адаптации. Именно сейчас проявляются первые трудности у первоклассников и у всех учащихся младших классов, становятся более четкими те проблемы, которые, возможно, не были раньше столь заметны.

Именно сейчас, когда дети должны уже привыкнуть и к новым условиям жизни и росту объема и интенсивности учебных нагрузок, стоит обратить внимание на состояние своего ребенка, на его поведение, на жалобы и проблемы, для того чтобы вовремя понять причины проблем и помочь ребенку.

Очень важно отношение ребенка к школе, желание идти в школу и заниматься дома. Если ребенок «капризничает», если ищет предлог, чтобы не ходить в школу, если жалуется, что «болит голова или живот», не стоит его «переламывать», требовать, а тем более стыдить или ругать. Очень редко дети младшего школьного возраста жалуются для того, чтобы «отлынивать» от учебы. Как правило, все жалобы на плохое состояние имеют основания. Приглядитесь внимательно, и вы увидите, что ребенок устает, нервничает, не успевает справиться со всеми нагрузками.

Чаще всего ребенок не «не хочет» заниматься, быть более внимательным и старательным, а просто не может.

Значительная часть школьных проблем связана с организацией общего режима дня, с тем, как распределяются нагрузки. Все знают о значении правильного режима, но исследования показывают, что рациональным можно считать лишь режим 20% младших школьников.

Вот два невыдуманных примера режима дня двух первоклассников.

Денису 6,5 лет, он первоклассник элитной школы. Семья живет за городом, поэтому дорога в школу (на машине) занимает не меньше часа. Встает Денис в семь, мама обычно минут 15 будит его, он просыпается с трудом и всегда «в плохом настроении». Дальше рассказ мамы: «Ходит полусонный, умывается, почти не ест, даже одевается с моей помощью. Все всегда забывает, а потом еще в машине досыпает». Занятия в школе начинаются в 8.30. И каждый день пять 35-минутных уроков с одной большой получасовой переменной. К четвертому уроку Денис сильно устает (но занятия продолжаются). Поэтому вполне естественны нарушения внимания, ошибки, двигательное беспокойство. Растет и эмоциональное напряжение, накапливаются негативные эмоции из-за невозможности сделать то, что нужно. Учительница не скрывает своего недовольства: «крутится», «невнимателен», «не старается», а мама не скрывает своего огорчения.

Первые два урока Денис – полусонный (на это жалуется учительница), а потом – «угомонить невозможно». Занятия заканчиваются в 12.35 и примерно к двум часам Денис дома. Обедает, полчаса отдыхает. С трех до пяти часов три раза в неделю занимается английским с учительницей и два раза в это же время – музыкой. Потом примерно час гуляет во дворе, играет с собакой, катается на велосипеде или роликовых коньках, зимой расчищает дорожки и т.п., ужинает, смотрит телевизор и часов в семь, иногда в восемь, садится за уроки. Вот тогда и начинается самое мучение. «Заниматься не хочет, ничего не помнит, ничего не знает, как будто в школе не был. Он сам называет это сражением. Я с ним сражаюсь, требую, чтобы все сделал сначала на черновике, потом аккуратно переписал, иначе все исправлять приходится. Сражаемся с переменным успехом. Иногда я сдаюсь, и часть заданий так и остается невыполненной. Иногда сидим допоздна (бывает и до одиннадцати). В последнее время (разговор с мамой – в марте) наши сражения заканчиваются какими-то агрессивными выходками Дениса – то тетрадь разорвет, то со стола все сбросит, а недавно я вышла, а он порезал ножницами занавеску на окне (его письменный стол стоит у окна). Долго не могу уложить его спать, большой уже, а все «песенку спой», «сказку расскажи». Спит тревожно, крутится, иногда вскрикивает».

Следует заметить, что на вопрос об успехах занятий английским и музыкой мама ответила весьма красноречиво «не знаю будет ли он знать английский, но музыкантом точно не будет».

«Главная проблема – школа. Он ведь до школы очень хорошо читал и пересказывал, а теперь читает и не может уловить смысл, много ошибок, пишет неграмотно, неаккуратно, и по математике отстает».

Попробуем проанализировать режим и нагрузку Дениса и сравнить их с теми нормативами, которые существуют для шестилетних первоклассников.

7.00	Пробуждение	7.00	Пробуждение, завтрак
7.00–7.30	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры	7.30–8.30	Дорога в школу

7.30–7.50	Умывание, уборка постели, утренний завтрак	8.30–12.30	Занятия в школе
7.50–8.20	Дорога в школу	12.30–14.00	Дорога из школы
8.20–12.30	Занятия в школе	14.00–15.00	Обед, отдых
12.30–13.00	Дорога из школы домой (прогулка)	15.00–17.00	Занятия английским или музыкой
13.00–13.30	Обед	17.00–18.00	Прогулка
13.30–14.30	Дневной сон или отдых	18.00–19.00	Ужин, отдых
14.30–16.00	Прогулка на воздухе	19.00–21.00 (22.00)	Приготовление уроки
16.00–17.00	Приготовление уроков	22.30(23.00)–7.00	Сон
17.30–19.00	Прогулка на воздухе, занятия по интересам		
19.00–20.30	Ужин, свободные занятия		
21.00–7.00	Сон		

Первое – сон, который должен восстановить силы ребенка, снять напряжение, накопленное в течение дня. Сон должен быть достаточным по продолжительности. Для шестилетнего Дениса – не менее 10 часов, а он спит, в лучшем случае, 8 часов. Кроме того, сон у Дениса беспокойный, а значит, он фактически не отдыхает, и вполне понятно, почему утром ему трудно встать. Здоровый ребенок должен проснуться бодрым, обязательно сделать зарядку (10-15 минут самых простых упражнений под музыку прогонят сон), умыться, обтереться мокрым полотенцем или принять душ. Завтрак (причем горячий, с вкусной кашей, стаканом сока, а не с сухим бутербродом) - обязателен. Эти элементы режима у Дениса отсутствуют. Двухчасовая дорога в школу и обратно тоже могла бы использоваться. Это могло бы быть наблюдение за изменением природы, повторение стихотворения или таблицы умножения, или, наконец, заданий по английскому (варианты можно найти). Тогда первые два урока не проходили бы бесполезно (все это приходится учить вечером).

Эффективность вечерних занятий очень низка, и поэтому школьные трудности накапливаются и становятся все более выраженными, несмотря на то, что школьные условия почти идеальны. Хроническое утомление в сочетании с негативными эмоциями создают условия не только для возникновения школьных проблем, но и для нарушения психического здоровья ребенка. Уже сейчас можно отметить признаки такого расстройства: беспокойный сон, неадекватные реакции, плохой аппетит, вялость или двигательное беспокойство.

Целесообразность 1,5-2-х часовых ежедневных занятий английским и музыкой сомнительна. Во-первых, это очень длительные занятия, их можно было бы сократить до 45 минут – 1 часа, а во-вторых, эти занятия проводятся как раз в то время, когда Денис должен был бы готовить домашние задания, когда после обеда и отдыха восстанавливается работоспособность (после школы он утомлен, работоспособность снижена). А Денис садится за уроки в 7-8 часов вечера, в период резкого снижения работоспособности, тогда, когда сил уже совсем нет, фактически он вынужден работать в состоянии утомления в течение 2-х–3-х часов.

Итак, режим дня ребенка начальной школы (не только в первом классе) предусматривает:

- полноценный ночной сон (не менее 10-11 часов);
- активный отдых (прогулки) на воздухе (не менее 2,5 часов);
- дневной сон (для ослабленных детей) (1-1,5 часа);
- свободное время (игры, чтение, любимые занятия, TV, компьютер) (не менее 1,5 часов);
- время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 часов);
- время на еду (4-5 раз) (не менее 1,5 часов);
- учебные занятия + дорога в школу (4-5 часов);
- домашние занятия (до 1 часа);
- дополнительные занятия (музыка, спорт и т.п.) (до 1 часа).

Отметим основные нарушения режима дня Дениса:

- недостаточный по продолжительности сон (причем сон неполноценный, беспокойный из-за того, что ребенок перевозбужден, переутомлен, переполнен негативными эмоциями);
- перегрузка дополнительными занятиями (английский, музыка);
- недостаточное время для прогулок на воздухе;
- сниженная двигательная активность;
- длительное (в период сниженной работоспособности после 19 часов) выполнение домашних заданий;
- полное отсутствие свободного времени.

Следует заметить, что причиной возникших у Дениса школьных проблем является только нарушение режима. Важно отметить, что в школе условия почти идеальны, учитель максимально использует варианты индивидуальной работы и старается учесть состояние ребенка.

В функциональном развитии ребенка нет факторов риска, осложняющих обучение. И все же проблемы есть. Еще раз повторю: их причины только в нарушении режима. Но это самый простой случай. Все гораздо сложнее, если ребенок ослаблен (из-за частых или хронических заболеваний), если недостаточно сформированы так называемые школьнозначимые функции, например, моторика или зрительное восприятие, что очень осложняет формирование навыков письма и чтения.

Рассмотрим еще один пример. Игорю тоже 6,5 лет. Он – «студент 0Б класса Университета...» (не будем называть Университет, но так написано в характеристике школьного психолога). Первый год в школе, только ноябрь, но угроза отчисления заставила родителей приехать на консультацию, чтобы разобраться, в чем причина серьезных проблем, проблем неожиданных, на которые остро реагируют и родители (недоумевают и гневаются), и сам Игорь (огорчен и растерян).

Из характеристики учителя: «Невнимателен, рассеян, постоянно крутится, на вопросы отвечает не в тетрадь, грязь, часто выполняет не те задания, которые заданы, много исправлений, ошибок, не помнит написание букв, все буквы неровные, сильный нажим, даже лист прорывает... при чтении торопится, пропускает слоги, слова... плохо выполняет математические задания, много ошибок, не доводит задание до конца... из-за постоянных отвлечений выполняет только часть заданий... еще ему очень трудно танцевать, он совсем не помнит движений, плохо координирует их».

Из характеристики психолога: «ребенок импульсивен... хорошо развит, но моторно неловок, речь образная, богатый словарный запас, хорошо общается, мотивация учения – высокая, однако несформированы приемы учебной деятельности...».

Из рассказа мамы: «Он был очень хорошо подготовлен к школе, читает с четырех лет, пишет сказки, вместе с братом (он старше на два года) решает всякие головоломки и в «Монополию» его обыгрывает, и в шахматы играет. Что происходит в школе – непонятно. Кажется, все, что проходят в школе, он не слышит, не видит, не знает. Стал хуже и неохотно читать, раньше читал с выражением, четко, ясно, а теперь глотает окончания слов, или вдруг – пауза в середине слова. Я с ним уроки делать не могу, нервничаю, срываюсь, поэтому уже две недели к нам приходит учительница-пенсионерка, очень спокойная, знающая, занимается с ним по два часа, больше просто нет времени».

На просьбу описать один день Игоря с утра до вечера, мама рассказала: «Встает в семь-семь двадцать (когда как разбудить удастся), одевается, умывается, завтракает без особого желания – чаще стакан сока, тост с сыром. В школу идет со старшим братом. Занятия с 8.30 до 13.30, иногда бывает факультатив, тогда заканчивает в 14-14.15. Дома обычно к 15 часам, обедает (тоже без желания). В 15.30 приходит учительница, занимаются 1,5–2 часа. В 18.15 он уже должен быть в музыкальной школе (2 раза в неделю до 19 часов) или в английской школе (он ходит туда тоже два раза в неделю второй год, занятия до 19.30). Вечером нужно еще позаниматься музыкой или английским (английский обычно оставляем на субботу, воскресенье) и телевизор посмотреть хочется, и поиграть. Спать ложится поздно, раньше одиннадцати уложить невозможно, у них с братом вся активная жизнь после девяти начинается... Он так активен вечером, как будто целый день ничего не делал. Совсем не устает. Правда, обычно заканчивается это слезами – то с братом поспорят, то подерутся, то отец прикрикнет – обидится, то вредничать начинает – это не так, это не буду... Зато в субботу и воскресенье отсыпаются до бассейна (на плавание к 13.00).

Услышав вопрос: «когда Игорь бывает на воздухе», мама даже возмутилась: «когда же гулять, у нас нет времени, мы и так на тейквандо перестали ходить, ребенку нужно спортом заниматься, но некогда».

Подведем итог. Три месяца ребенок трудится без отдыха (одна нагрузка сменяет другую), без воздуха (без прогулок на воздухе, не считая дорогу в школу и обратно), без нормального сна, плюс школьные проблемы. Часть из них связана с нарушениями режима, перегрузкой и перенапряжением. Углубленное обследование показало, что у ребенка нарушено

развитие моторных функций – нарушена регуляция и больших движений (трудности координации танцевальных движений) и сложнокоординированных движений руки (вот причина трудностей обучения письму).

Представление мамы о том, что Игорь «совсем не устает», и поэтому активен поздно вечером – типичная ошибка взрослых. Ребенок естественно, устает за день (тем более при таких нагрузках), и он должен «валиться с ног» от усталости, хотеть спать. Чрезмерная активность – признак перевозбуждения, и «срывы» вполне естественны. Это разрядка, и она необходима.

Запинки в речи и непроизвольное подергивание плечами (на которое мама не обратила внимания), беспокойный сон, трудности концентрации внимания (не те задания, ошибки и т.п.) свидетельствуют не просто о перенапряжении, а о нарушении здоровья ребенка. Это (как и в случае с Денисом) признаки неврозоподобного расстройства, которое может превратиться в невроз, тем более что ребенок остро переживает свои неудачи, воспринимает их как несправедливость: «я ведь не дурак, а у меня ничего не получается». Эмоциональная агрессивность оценок учителя только усугубляет ситуацию. Мы привели письменную характеристику. Обычно при письме формулировки смягчаются, но в этой характеристике они не смягчены, и это дает основание предположить, что учитель не склонен учитывать особенности ребенка.

Выяснилось, что занятия музыкой даются с большим трудом (это также результат несформированности моторных функций), а вот английский – очень хорошо.

Игоря «разгрузили» – музыку сняли, время на английский сократили, на домашние задания отвели не больше часа, 1-1,5-часовые прогулки перед сном, сон в 21-21.30, а в воскресенье 1,5-часовые прогулки утром и перед сном. После прогулки теплый душ, стакан молока с ложкой меда и легкий расслабляющий массаж – поглаживание.

Вместо «сумасшедших игр» до прогулки стали читать вслух (чтецы – по очереди – Игорь, его брат, мама, папа). За утреннюю зарядку ответственный - папа, за вечернюю прогулку – мама (через месяц мама призналась, что вечерняя прогулка и ей пошла на пользу).

До зимних каникул было еще сложно. Но постепенно Игорь привык к режиму, стал спокойнее спать, вставать бодрым, делал зарядку, завтракал с аппетитом. Школьные неудачи, если и случались, то не казались неисправимыми. Правда, почерк остался «небрежным» (по мнению учительницы). Учебный год Игорь закончил с четверками по всем предметам и с пятеркой по английскому в английской школе. Нужно заметить, что мама Игоря вначале была разочарована теми мерами «коррекции», которые мы предложили, и это обычная реакция. Такие рекомендации нередко вызывают разочарование родителей, дескать, несерьезно как-то: ребенку тяжело, речь идет даже о невротических проявлениях, а рекомендуют не таблетки, не какие-то кардинальные меры, а советуют обратить внимание на режим дня.

Ситуации, когда нарушения режима становятся причиной школьных трудностей или усугубляют их, осложняя уже имеющиеся проблемы, совсем не редки.

Самые простые истины о том, что ребенок должен вовремя ложиться спать и достаточно гулять, знают почти все. Но вот границы «вовремя» и «достаточно» довольно растянуты, а еще чаще – знание и реальная жизнь совсем не одно и то же. «Знаю, что должен лечь в девять, в полдесятого, но не получается...» Эти оговорки типичны.

Надеюсь, эти примеры помогут родителям более внимательно относиться к режиму дня своих детей, а возможно и пересмотреть его.

Если у вас есть вопросы, если что-то в поведении или состоянии ваших детей вас тревожит, если вас волнуют какие-то проблемы детей, пишите, я постараюсь ответить на ваши вопросы.

Безруких Марьяна Михайловна