

# ШКОЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ



Почему ребенок утомляется  
Как правильно выбрать школу  
Внимание: экзамены!  
Как организовать свободное время



XXL Book.RU Емельянова

# **Екатерина Николаевна Емельянова Александра Евгеньевна Соболева Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=183595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183595)*

*Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку; Питер; СПб; 2009*

*ISBN 978-5-388-00671-4*

## **Аннотация**

Книга написана на материале, собранном в течение 10-летней работы Научно-исследовательского Центра детской нейропсихологии. Она адресована родителям школьников и учителям для того, чтобы они поняли причину школьных перегрузок детей и осознали, насколько важна для них сбалансированность всех компонентов успешного школьного обучения – школы, подходящей по уровню развития и контингенту детей, отношений между учителями и родителями, умения продуктивно учиться и не менее продуктивно проводить свободное время. В книге предложены варианты игровых упражнений, которые с успехом заменят утомительные занятия по предмету, трудно дающемуся вашему ребенку. Упражнения и игры, приведенные в книге, проверены на практике, и – вы увидите! – они чудесным образом изменяют успеваемость вашего

школяра. Издание поможет родителям правильно организовать обучение и отдых своего ребенка, а учителям – взглянуть другими глазами на проблемы и успехи своих учеников. Прочитав эту книгу, взрослые смогут понять собственные ошибки и, исправив их, достигнуть гармоничных отношений с детьми. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Содержание

Предисловие	5
Часть I	7
1. Почему ребенок утомляется	7
2. Ветер перемен, или Как правильно выбрать школу для ребенка	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**А. Е. Соболева,  
Е. Н. Емельянова**

# **Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку**

## **Предисловие**

«Счастливая, неповторимая пора детства!» – как не согласиться с великим Толстым... Все так, да вот только в этот «счастливый» период жизни каждому ребенку приходится пройти через многие трудности и испытания. Много лет работая с детьми, имеющими трудности в обучении, мы очень хорошо знаем, как нелегко быть ребенком. С поступлением в школу заканчивается время игр, безоблачной радости и полной безответственности.

На плечи школьника ложатся многие заботы: получать отличные оценки, слушаться учителей, радовать родителей, иметь хороших друзей, полезные увлечения, быть не хуже других. Малыш, с которым ни у мамы с папой, ни у воспитательницы, ни у бабушки проблем не было, став первоклассником, порой превращается в одну огромную проблему. Где ее корни? Где ее решение? Да и есть ли оно? В этой книге

мы попытаемся дать ответы на эти вопросы, чтобы помочь родителям наилучшим образом организовать жизнь своего ученика.

Большое складывается из малого, успех и удача в учении и взрослении также имеют конкретные составляющие, иногда они кажутся такими незначительными, что хочется махнуть на эти мелочи рукой. Но в детстве все кажется выше и значительнее, не зря же, вспоминая о себе – ребенке, мы говорим: «Тогда деревья были большие...» Превратить школьные годы в «счастливую и неповторимую пору» вполне реально: правильно выбрать школу и учителя, умело помогать строить отношения с одноклассниками, учиться и отдыхать, не брать на себя чужую ответственность, пытаться воспитать ее в ребенке. Как всего этого достичь? Читайте! Рады поделиться с вами своими знаниями, наблюдениями, опытом.

# **Часть I**

## **Проблемы времени и места**

### **1. Почему ребенок утомляется**

В начале июня на нейропсихологическую консультацию мама привела третьеклассника Женю. Мальчик выглядел сосредоточенным, явно старался как можно лучше ответить на вопросы тестов. Постороннему наблюдателю могло показаться, что особых проблем с учебой у него быть не должно. Однако выяснилось, что третий класс он закончил на одних тройках, отказывается читать, учителя частенько называют его «глупеньким», и ко всему прочему Женя болеет иногда по два раза в месяц. Мама очень надеялась за лето как-то подтянуть сына и чрезвычайно удивилась, услышав от нейропсихолога: «Нет, летом заниматься мы вам не советуем. Вы даже не представляете, насколько устал ваш ребенок!»

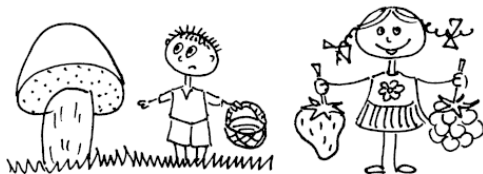
Многие дети большую часть учебного времени находятся в состоянии крайней усталости, поэтому заставлять их в каникулы учить математику или заниматься русским просто жестоко. А если он начинает учить через силу, то заболевает. Большинство проблем Жени, как и многих его друзей по несчастью, ежедневно приходящих в центр нейропсихо-

логии, заключается в незрелости мозга, точнее, тех отделов, которые отвечают за питание мозговых структур, снабжение их энергией. Если энергии мало, весь мозг, может быть и неплохо устроенный, не работает, а находится в бездействии.



Состояние нервных клеток этого важного блока зависит от интенсивности обменных процессов внутри организма и от раздражения наших органов чувств. Чем более активен человек физически, чем больше разнообразных ощущений он переживает, тем лучше работают его внутренние органы, тем выше его интеллект. И наоборот, как только истощаются силы физические, истощается и мозг. Поэтому летом ребенку не нужны никакие интеллектуальные занятия, особенно в виде дополнительных уроков. Зато как можно больше следует бегать босиком – по траве, по песочку, по морской гальке. Как можно больше купаться – хоть в море, хоть в тазу – важен контраст температур. Это раздражает нервные окончания кожи и тонизирует весь организм. Как можно больше ходить, ездить на велосипеде, получать новые впечатления от общения с природой, с друзьями, животными.





Подобные рекомендации получила и Женина мама, а ко-

гда осенью вновь пришла в центр, оказалось, что лето не прошло даром: Женя стал активен, на уроке руку поднимает, получил уже первые в новом учебном году пятерки. Правда, он не успел прочитать все книги по списку, но зато научился плавать. Теперь мама хочет, чтобы Женя прошел курс нейрокоррекции, и верит, что книжки никуда от него не уйдут. Вот что значит – подпитать мозг.

Никита на год младше Жени. Он более непосредственный и раскрепощенный. Только вошел в комнату, сразу схватил ручку со стола, повертел ее, положил, а она покатилась и упала на пол. Никита нагнулся, потянулся за ручкой, а за ножкой стола обнаружил карандаш, про ручку забыл, вытащил карандаш, покатал его в ладонях... Мама жалуется на неграмотность, плохое поведение на уроках (учительница устала писать замечания в дневник). Да и дома его не удержать, все время вертится, крутится. Как показали результаты тестирования, адекватно себя вести Никите мешают и недостаточная сформированность энергетического блока (как у Жени), и плохая работа блока, отвечающего за учет всевозможных правил и норм поведения. Никита просто не в состоянии учитывать правила – отсюда и его бесконечные ошибки в русском языке.

Летом Никите посоветовали обтираться сухой и влажной массажной рукавичкой, принимать контрастный душ, а еще пройти курс специального массажа воротниковой зоны. Гиперактивность Никиты вызвана недостаточностью подкорко-

вых образований, поэтому его мозг следует тонизировать. Однако мама Никиты не поверила, что такие элементарные процедуры действительно помогут сынишке. Весь август мальчишка занимался с учительницей русским языком, а когда в октябре мама вновь пришла в центр, результаты тестов сильно снизились. Мозг Никиты не только не отдохнул за лето, но и не пополнил запасы энергии, теперь работа нейрокорректора усложнится и на помощь мальчику уйдет гораздо больше времени.



Нейропсихологи не устают повторять: прежде чем дополнительно заниматься тем или иным предметом с отстающим ребенком, надо выяснить причины этого отставания. Часто наблюдается такая ситуация – чем больше ребенок учит предмет, тем хуже его успехи. Как это можно объяснить? Да очень просто! Представьте себе ребенка, которому не дается устный счет, он никак не может выучить таблицу умножения, плохо запоминает стихи. Все это оттого, что у него плохо развито чувство ритма. Если он будет день и ночь «долбить» стихи или таблицу умножения, организация его мозга не изменится, а соответствующее полушарие будет

только еще больше угнетено. Обычно перегрузку вызывает именно тот вид деятельности, который с трудом дается человеку. Сам мозг не справляется с поставленной задачей, отсутствие положительного результата приводит к понижению самооценки и психологическому дискомфорту.

Говоря о ребенке, что он «глупый», «ничего не соображает», мы не объясняем его поведение, а только занижаем его самооценку. Прежде всего следует выяснить природу его школьных неудач и тогда уже постараться помочь. Ребенку с недостаточностью мозговых структур противопоказаны монотонные занятия, зато в игровой форме он легко освоит и орфографию, и сложение с умножением.



Родители часто приводят в пример себя или старших детей, с которыми «проблем не было», не понимая, что нынешние дети действительно «по-другому устроены». Они не такие, какими были мы, успевавшие быть «хорошистами», посещать театральный кружок, лыжную секцию и имевшие в друзьях весь двор. Объективная реальность такова, что

количество детей с минимальными мозговыми патологиями увеличивается, а учебная нагрузка постоянно возрастает. Уже в начальной школе многие детишки начинают изучать по два иностранных языка, историю, экономику; усложняются учебники и программы. Плохая экология, патологии беременности, сам ритм современной жизни, при котором ребенок не получает того, что ему необходимо для полноценного развития, как физического, так и психического. Так, детям недостает общения со сверстниками – многие и не знают, что такое двор, как играют в «казаков-разбойников», в прятки. Во многих домах книги заменил сначала телевизор, а потом и компьютер. Часто слишком занятые родители не находят минутки, чтобы погладить на ночь ребенка по головке, хорошо, если это сделает чужая тетя – няня или домработница.

Бывают и такие семьи, где воспитанием наследника бизнес-родителей занимается только «папин шофер дядя Коля», который в школу отвозит, из школы забирает, потом везет в бассейн и становится чуть ли не единственным человеком, открытым для общения.

Современные дети в массе своей не могут учиться так же, как мы, а тем более как их бабушки и дедушки. Поэтому для их успешного обучения надо искать подходящие варианты, подстраиваться под сущность ребенка. Нельзя всех стричь под одну гребенку. Необходимо к каждому искать индивидуальный подход, докапываться до сути проблемы и помогать ее решать.

## **2. Ветер перемен, или Как правильно выбрать школу для ребенка**

Трудности учебного года позади, а «неуды» в дневнике по-прежнему не дают вам уснуть... Если и вас, и учителей не устраивают отметки вашего ребенка – пора всерьез задуматься. Нет, не об успеваемости, а о школе, которую он посещает. Возможно, все, что нужно вашему ученику, – это сменить «альма-матер»?

Смена школы – очень непростой шаг. Перемены места жительства и окружения, особенно частые, маленькому ученику даются нелегко. Поэтому необходимо быть твердо уверенными в том, что причина изменившегося отношения к учебе, корень зла, так сказать, заключается именно в неподходящей школьной обстановке. Вам стоит серьезно заняться поиском новой школы, если:

- ◆ ребенок перестал усваивать элементарные вещи и нервничает при одном виде учебников;
- ◆ вы начали замечать, что у него явно пропало желание ходить в школу и он неохотно рассказывает о событиях в классе;
- ◆ малыш стал часто болеть, чего раньше не было;
- ◆ учитель жалуется на то, что ваш ученик либо «отсутствует» на уроке, либо беспрестанно балуется и мешает заниматься другим;

♦ вы чувствуете, что маленький вундеркинд значительно опережает в развитии своих ровесников, и ваше мнение совпадает с мнением учителя.

Чтобы оценить способности своего школьника, физическое здоровье, особенности его психического развития, стоит подойти к вопросу объективно. Не пренебрегайте помощью классного руководителя. Даже если учитель вам не по душе, его мнение лучше учесть – ведь он постоянно наблюдает вашего ребенка в школьной обстановке, а у вас такой возможности нет.

Итак, «пройдемся» по нескольким учреждениям с обычной программой среднего образования, рассчитанным на детей с разным уровнем развития.

### **Школа рядом с домом**



*Мнение учителя.* «Ваш ребенок способный, может стать отличником, очень общительный, но полностью себя не реализует и учится как-то неровно».

Районная школа подходит именно для таких, беспроблемных детей, у которых все в порядке и с успеваемостью, и с

общением. Многие из нас посещали такие школы. Основным ее плюсом всегда было то, что она располагалась рядом с домом и дорога к ней была наиболее безопасной.

*Преимущества.* У ребенка освобождается масса времени для занятий по интересам или просто для гулянья. Образование в таких школах бесплатное, поэтому средства, которые вы запланировали на начальное образование ребенка, можно потратить на занятия, которые не менее полезны для его развития: музыку, рисование или спорт.

*Недостатки.* Классы в этих школах переполнены (до 30 человек), поэтому учитель не в состоянии уделить должное внимание каждому. Ученики подобраны не по уровню успеваемости, а по возрастным категориям (или по месту жительства). Официальная статистика говорит о том, что 1/3 всех школьников имеют психоневрологические отклонения, а 80–95 % нездоровы. Это означает, что часть детей в классе не будет усваивать учебную программу должным образом и волей-неволей учителю придется подстраивать свои объяснения под эту группу учащихся. Еще это значит, что в классе могут быть «расторможенные» дети, своим поведением мешающие остальным ученикам усваивать материал. Следовательно, наверняка будет снижена учебная мотивация и школьнику, который хочет учиться, придется делать выбор: или во избежание конфликтов с остальным классом стать таким, как все, или пытаться учиться лучше вопреки всему.

Из-за массовости и загруженности педагогического состава



ва районная школа почти не имеет возможностей для нововведений и предпочитает старые, испытанные методы. Если в силу каких-то причин ребенок имеет возможность посещать только районную школу, постарайтесь определить его на курсы, подготавливающие детей к обучению в общеобразовательных школах. Эти курсы проводят нейропсихологи, занятия платные, но стоимость их невысока.

### **Школы-гимназии**



*Мнение учителя.* «Ваш ребенок очень способный, понимает объяснения быстрее других, поэтому иногда ему бывает неинтересно на наших занятиях».

Школы-гимназии предусмотрены для детей, которые опережают в развитии своих сверстников. Они платные, но эта плата доступна семье со средним достатком. Из-за большого количества желающих попасть в гимназические классы при поступлении обычно проводится тестирование.

*Преимущества.* Обучение проводится по специальным программам, преподаватели – опытные педагоги. В эти клас-

сы не берут «расторможенных» и отстающих в развитии детей. Учиться в школах-гимназиях можно по разным программам, главное, чтобы вы не выбрали курс с углубленным изучением тех предметов, к которым ребенок, может быть, и способен, но не проявляет интереса.

*Недостатки.* Обучение в подобных школах проводится по усложненной программе, что может негативно сказаться на состоянии здоровья ребенка. Поэтому, решая отдать его в гимназию, руководствуйтесь не только умственными способностями, но и физическим состоянием.

### **Специализированные школы**



*Мнение учителя.* «Он умненький и очень любознательный: весь урок задает вопросы – и такие, что не сразу ответишь... И отвечает на уроке совершенно не так, как остальные, – все время какие-то новости».

Ваш ребенок полон творческих идей, от которых, честно говоря, вы немножко подустали. Используйте его творческую энергию в мирных целях! Существуют специальные

школы, предназначенные именно для таких – творческих, самостоятельно мыслящих, активных детей. Эти школы работают по авторским программам, например Эльконина/Давыдова.

Курс воспитания в них основан не на послушании, как в обычных школах, а на самостоятельности.

*Преимущества.* Ученики не получают здесь готовых ответов, а приходят к ним сами, в процессе обсуждений и споров. Например, таблицу умножения дети не заучивают, а «выводят». Им разрешается спорить с учителем и заваливать его бесконечными «почему?», иметь собственную позицию по любому вопросу и критиковать чужое мнение. Упор в обучении сделан не на запоминании, а на понимании, и приветствуется, когда при проверке ученик сам нашел и исправил ошибки в своей тетради. Эти методы включают и психологические (возрастные) факторы. Например, для первоклашек на первом месте стоят игра, соревнование, общение с одноклассниками. По методу Эльконина/Давыдова работают 8–9 % школ России.

*Недостатки.* Для обучения по этой программе необходима смена места жительства всей семьи, так как вероятность того, что подобная школа находится рядом с вашим домом, очень мала. После окончания такой школы у ребенка не будет возможности продолжить обучение по той же методике (в вузах такую систему преподавания не практикуют). Привыкнуть к стандартным методам обучения будет непросто.

## Гимназии

*Мнение учителя.* «Для вашего ребенка программа класса – давно пройденный этап, он уже все это знает».

Если учитель подтвердил ваше мнение о том, что ребенку слишком легко (и поэтому неинтересно) учиться в данной школе, то подумайте о переводе его в гимназию. Не путайте школы-гимназии, где помимо гимназических классов существуют и обыкновенные, и гимназии, в которых учатся только дети с высоким уровнем развития.



*Преимущества.* Штат преподавателей в государственных гимназиях очень силен. В старших классах занятия часто ведут преподаватели вуза, курс по какой-либо теме может читать специалист-ученый, посвятивший всю жизнь изучению данного вопроса. Ребенок, одаренный и стремящийся к знаниям, будет чувствовать себя в гимназии как рыба в воде.

*Недостатки.* В государственных гимназиях учится большое количество детей из элитных, хорошо обеспеченных семей. Поэтому дети, чьи родители имеют менее высокий социальный статус, могут чувствовать себя ущербно.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.