

Первый класс. Первые проблемы детей и их родителей



Ребёнок не знает, не расслышал, не понял, прослушал, ошибся, не сумел, не может – всё это его вина...

Недостаточно быстро или слишком быстро и поэтому недостаточно исправно выполненная работа – вина: небрежность, лень, рассеянность, нежелание работать...

Мы всегда найдём, в чём упрекнуть, и алчно требуем всё больше и больше.

Я. Корчак

Здоровы ли наши дети? Теперь вряд ли кто-то ответит на этот вопрос утвердительно.

Мы редко задумываемся над тем, что по силам нашим детям, какие нагрузки могут нанести вред здоровью и считаем пустяком то, что может помочь сохранить и укрепить здоровье.

Школа очень серьёзный, переломный этап в жизни ребёнка. Это и существенное изменение привычного образа жизни, новые непривычные нагрузки, серьёзный умственный труд, резкое ограничение движений. Резко уменьшается время отдыха, прогулок, возрастают эмоциональные нагрузки.

Вполне очевидно, что для преодоления всех этих трудностей, требуется определённая зрелость всех систем организма, сформированность таких компонентов как мышление, память, развитие моторных, зрительных, пространственных, речевых и других функций и, конечно, а вернее всего, здоровья, силы для преодоления всех нагрузок.

Всем понятно, что больной, ослабленный, быстро утомляющийся ребёнок будет испытывать целый комплекс трудностей обучения. Но как часто и родители, и учитель обращают внимание на состояние здоровья ребёнка лишь тогда, когда оно резко ухудшается, когда ребёнок «срывается» от непосильной нагрузки.

Сохранить здоровье своего ребёнка – это основная задача и обязанность родителей.

Учёба может считаться успешной только тогда, когда ей сопутствует хорошее здоровье. Цена пятёрки сомнительна, если у пятёрочника расстраивается сон, если он становится раздражительным, плаксивым, если у него синяки под глазами... Не следует забывать, что это только начало, первые признаки многих будущих болезней. Однако беречь совсем не значит «дрожать» над ребёнком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания. Беречь - значит твёрдо знать, как организовать режим дня, как чередовать труд и отдых, как рационально работать, как отдыхать, как закаливать ребёнка, и многое другое.

Какие нарушения в состоянии здоровья более часты, с какими нарушениями в здоровье первоклассник обычно приходит в школу:

- заболевание зубов;
- осанка;
- заболевания ЛОР – органов (уха, горла, носа);
- нарушение зрения.

Все эти нарушения влияют на состояние ребёнка, его успеваемость. Из этих нарушений требует внимательного отношения родителей, педагогов, врачей.

Но сегодня поговорим об особой группе детей, у которых школьные проблемы возникают с первых дней в школе – **дети с нарушением нервно-психического здоровья.**

Беседы с учителями показывают, что в каждом классе уже с первых дней выделяются дети, которым явно не по силам школьный режим и учебная нагрузка. Беспокойные, плаксивые, они не понимают, что такое урок, на котором, в основном, играют, быстро устают, ложатся на парту, ходят по классу, мешая другим детям и не обращая внимания на учителя, не могут овладеть навыками счёта, письма, чтения.

Взрослые, как правило, объясняют это ленью. Плохим воспитанием. Родители выбиваются из сил, требуя хорошего поведения, занимаясь с ребёнком дополнительно до позднего вечера, а положительных результатов всё равно нет. Нередко через несколько месяцев остро встаёт вопрос, что делать с ребёнком дальше и его направляют на ПМПК.

Часто такие дети выделяются уже в детском саду, до школы.

Родители, а нередко и учитель, считают эти особенности избалованностью или «характером», проходящими недостатками детского возраста и не торопятся обратиться к врачу или пройти комплексное обследование.

Так каковы же истоки нервных расстройств у детей? Их много, и ещё неизвестно до конца, какой из вредных факторов оказывает решающее воздействие, скорее всего здесь действует комплекс



неблагоприятных факторов. Это могут быть и нарушения в течение беременности (сильный токсикоз, повышение артериального давления, отёки, заболевания, приём различных лекарств, угроза выкидыша) и различные осложнения в родах, тяжёлые или длительные заболевания у ребёнка в раннем периоде развития, черепно-мозговые травмы. А может быть, мама не смогла отказать себе в курении или позволила себе чуть-чуть выпить, ведь много здесь и не надо! Но именно в эти ранние сроки беременности закладывается нервная система ребёнка, определяется её развитие, а значит вероятны и нарушения. Здесь речь идёт о развитии так называемой минимальной мозговой дисфункции (ММД), то есть о нарушении функции мозга и о развитии дефекта деятельности мозга. При этом дефект этот в обычных условиях дошкольной жизни оказывается даже не замеченным, так как при небольших нагрузках на нервную систему он достаточно хорошо скомпенсирован. Однако, вскоре после начала учебы у детей начинает проявляться весь комплекс расстройств: повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, быстрая истощаемость, низкая неустойчивая работоспособность, сниженная продуктивность занятий. В таком состоянии явно не до учёбы.

Необходимо твёрдо понять, что любое неблагополучие в развитии ребёнка, его здоровье и особенно хронические заболевания, ухудшение состояния нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости.

Много хлопот доставляют родителям и в школе «чересчур живые» дети. Порой родители не видят ту грань, где детская живость, непоседливость, активность переходят в так называемую двигательную расторможенность.

Двигательная расторможенность (чрезмерное двигательное беспокойство) – это один из симптомов слабости нервной системы, который свидетельствует о преобладании у ребёнка процессов возбуждения.

В тех случаях, когда ребёнок попадает в более сложную «жизненную ситуацию», каковой и является начало систематического обучения в школе, все проявления становятся ещё более выраженными.

Неправильный педагогический подход, отсутствие своевременной коррекции и лечение часто приводят к резкому ухудшению состояния здоровья ребёнка, развитию невротических расстройств. ***Вместо наказаний, принуждений, грубости лучше отвлечь ребёнка, похвалить его за малейший успех, дать понять, что и он не хуже других. Похвала, доброе слово, терпение и выдержка родителей всегда сделают своё доброе дело.***

Среди школьников, испытывающих трудности в обучении, часто встречаются дети, имеющие и другие невротические расстройства. В быту их называют «нервными».

У каких детей чаще возникают эти расстройства и какие причины способствуют этому?

У большинства детей в основе лежат остаточные явления органического поражения центральной нервной системы. Это всевозможные нарушения в течении беременности, родов, частые заболевания, ушибы головы и прочие неблагоприятные воздействия в первые 2 года жизни и более позднем периоде.

Другую группу составляют дети, у которых причиной развития невротических расстройств являются «психогенные факторы». К ним относятся психические травмы, вызванные испугом, страхом, психотравмирующие ситуации, возникающие в результате нарушения межличностных отношений (ссоры, разводы, алкоголизм родителей, болезни, смерть близких, жестокое, несправедливое обращение с детьми, нарушение школьной адаптации).

Как отмечают некоторые психологи, в семьях разбитых, но сохраняющих формальную связь, ребёнок становится как бы звеном, соединяющим семью. Для ребёнка это слишком большое эмоциональное давление. Особенно тяжёлая ситуация складывается, если родители втягивают ребёнка в свой конфликт... И выход у ребёнка один – в невроз, в невротические нарушения. Так, средний возраст начала невроза составляет 6 лет. В этом возрасте наиболее распространены возрастные страхи, особенно развита чувствительность к эмоциональным проблемам взаимоотношений с близкими, особенно с матерью.

В 6-7 лет невротизирующий фактор заключается в нервно-психической перегрузке в связи с обучением в школе, повышенными требованиями к оценкам и чрезмерным контролем за приготовлением уроков со стороны родителей, а также проблемами психологической адаптации к школе.

Одним из проявлений общей нервной ослабленности является так называемая невропатия. Её проявления многообразны. Это может быть:

- повышенная нервная чувствительность в виде склонности к проявлениям аффекта, эмоциональным расстройствам и беспокойствам;
- нервная ослабленность в виде общей невыносимости, быстрой утомляемости при повышенной нервно-психической нагрузке, а также при шуме, духоте, ярком свете;
- нарушение сна: поверхностный, чуткий, беспокойный или чрезмерно глубокий, затруднённое засыпание, уменьшенная потребность в дневном сне;

- вегетососудистые дистонии, проявляющиеся в низких показателях артериального давления, плохом самочувствии при колебаниях барометрического давления, сосудистых спазмах (головные боли), повышенной потливости, ознобах, сердцебиениях;

- соматическая ослабленность – частые ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, трахеиты, снижение иммунитета;

- диатезы;

- психомоторные, конституционально обусловленные нарушения типа энуреза, тиков и заикания, которые часто сменяют друг друга.

Опыт показывает, что каким бы расстройством нервно-психической сферы не страдал ребёнок – заиканием ли, энурезом и др., это для него уже само по себе является травмирующим фактором и ведёт к возникновению тяжёлых переживаний и ряду вторичных наслоений – робости, нерешительности, неуверенности.

Поэтому родители, учителя и воспитатели должны с особой чуткостью подходить к таким детям. Ни в коем случае нельзя ругать или наказывать такого ребёнка. Недопустимо, чтобы другие дети дразнили его, смеялись или давали обидные прозвища.

Советы родителям:

- проанализируйте своё поведение и отношение к ребёнку;

- постарайтесь создать дома ему тёплую, спокойную обстановку – посмотрите, достаточно ли ребёнок отдыхает, не слишком ли много у него обязанностей;

- усиленные ли требования вы предъявляете к нему, не очень ли часто ребёнок страдает из-за вашего неумеренного честолюбия.

Ваш ребёнок плохо спит, долго не может заснуть, часто просыпается, вскрикивает. Это тоже проявление невротического расстройства. Опять придётся подумать – в чём причина:

- может быть, он спит в одной комнате с вами, а вы поздно ложитесь и нарушаете его сон;

- может быть, ребёнок поздно засиделся. Да ещё перед сном играл в шумную игру и поэтому перевозбудился;

- может быть, вы с ним допоздна сидели за уроками, и он очень устал;

- может быть смотрел с вами (или в щелочку из-за двери) очередной фильм ужасов;

- может быть вы решили перед сном выяснить с ним какие-нибудь неприятные проблемы.

Причин для плохого сна очень много. Но что же делать?

Запомните следующие правила:

- выясните все проблемы до того, как наступит время ребёнку идти спать;

- постарайтесь простить его за какие-то проступки;

- не забудьте приласкать его, посидеть у кровати, рассказать хорошую сказку, поцеловать и пожелать спокойной ночи, за 1,5-2 часа до сна вместо шумной игры или сидения у телевизора спокойно погуляйте с ребёнком;

- если ребёнок всё-таки возбуждён, дайте ему настой успокаивающих трав. Выпейте вместе с ним, это будет похоже на игру, и вот увидите, ребёнок спокойно заснёт.

Хочется ещё раз подчеркнуть, чем же могут помочь «нервному» ребёнку родители:

- не лечите ребёнка сами;

- проанализируйте и поищите причину, которая могла привести к расстройству нервной системы у ребёнка;

- будьте спокойны, терпеливы, ласковы и выдержаны, не кричите, если что-то не так;

- исключите из методов воспитания наказания, угрозы и свои «нервные срывы».

