

Александр САВОСТЬЯНОВ,
профессор

Перегрузка: от чего?

Когда говорят о школьной перегрузке, невольно вспоминается песенка о бедном первоклашке, который бьется над задачами, недоступными и кандидату наук.

Характерен и припев песни: «То ли еще будет...»

Напряжение требует выхода

В старших классах учебная нагрузка увеличивается. Занятый приготовлением многочисленных уроков подросток (особенно если успеваемость его оставляет желать лучшего) начинает жить лихорадочной жизнью, сопровождаемой к тому же гиподинамией, нарушением режима питания, сокращением продолжительности сна и отдыха, за что расплачивается затем физиологическим неблагополучием. В течение учебного года эти неблагоприятные сдвиги в организме ребенка аккумулируются в хронические заболевания – функциональные расстройства нервной системы, вегетативно-сосудистые сдвиги с склонностью к повышению кровяного давления. Во время экзаменов не менее 30% учащихся дают реактивные состояния. Отмечается повышенный процент неврозов у детей со сниженной успеваемостью и с неблагополучием в семье.

Высокие мотивы обучения, естественно, способствуют повышению умственной работоспособности. Лишь изредка у таких детей наблюдается мотивационная опустошенность: «зачем губить здоровье?», «учеба до лампочки». Однако эти школьники ищут выход из создавшегося нервно-напряженного положения, активно борются с усталостью и нервным перенапряжением.

Завышенный уровень притязаний у таких учащихся сталкивается с более низкой оценкой окружающих, приводит их к эмоциональной неустойчивости, недружелюбным отношениям с товарищами по учебе. А если такая личность еще и импульсивна, она не только остро реагирует на замечания окружающих, но и упорствует в допущенных ошибках.

Перенапряжение возникает и при переходе из одной школы в другую, а также при смене педагогов. К нему ведет большая информативная нагрузка в условиях недостатка времени («давит чувство цейтнота», «сразу не сел на коня, а на ходу уже трудно запрыгнуть»). Нервное перенапряжение может возникнуть от неудовлетворенности собой. Это выражается в желании забыть какие-то события личной жизни, составляющие предмет тревоги и озабоченности.

Психологическим методом выяснения таких фрустраций (этим термином обозначается эмоциональное напряжение, не имеющее выхода) может служить способ завершения «незаконченных предложений». Например, на предложение «Больше всего мне хотелось забыть...» учащиеся отвечали красноречивыми фразами: «нервотрепку на экзамене», «тревоги, когда отец не ладил с матерью», «никчемные страхи». Неоконченные

предложения выявляют также нереализованные желания, составляющие источник беспокойства личности: «Больше всего в жизни я бы хотел...» – «стать самым великим», «научиться говорить слово «нет», «не зря прожить на свете», «сделать что-нибудь нетривиальное», «выспаться когда-нибудь», – отвечают дети.

Многие микросоциальные конфликты вызваны взаимоотношениями «отцов и детей»: «Мой отец редко думает обо мне... редко уделяет моей матери должное внимание... редко не пьет... редко читает художественную литературу». «Если бы мой отец только захотел, он сделался бы более принципиальным, нашел бы ключи к моему сердцу, был бы менее консервативен...».

Важным местом социализации подростка является школа. Здесь происходят усвоение профессиональных навыков, общение, приобретение знаний, формирование многих элементов мировоззрения. Но в учебной же среде существует немало моментов, способствующих микросоциальной дезадаптации. При анализе ряда психотравм вскрываются так называемые дидаскогенные истоки (от греческого слова «дидаско» – обучение), когда неправильное слово или жест преподавателя наносит психологический ущерб школьнику, приводит к развитию нервно-психического нездоровья. В происхождении таких дидаскогенных неврозов имеют значение определенная предрасположенность к ним личности и тип нервной системы. Чаще всего неврозы возникают у лиц замкнутых, застенчивых, тревожно-мнительных, неуравновешенных, инертных. Имеют значение и некоторые условия учебно-педагогического процесса, связанные со значительной эмоциональной напряженностью. Такими стрессорными факторами могут быть экзамены, контрольные работы в условиях дефицита времени, вызовы к доске...

Большинство учащихся не «застревают» на этих явлениях, легко преодолевают эмоциональное напряжение, но у некоторых появляется состояние оторопелости, растерянности, тревоги и забывчивости, особенно у школьников, которые имеют меньший опыт умственно напряженного труда или обладают повышенной чувствительностью к внушающему воздействию слова. Поэтому высказывания педагога в присутствии других об учебной неспособности школьника могут привести его к сильному смущению, заиканию и другим проявлениям нервной напряженности.

Педагоги часто пользуются угрозой вызвать родителей в качестве «профилактического» и «тонизирующего» средства. Этот метод иногда применим, если мобилизует личность на выполнение поставленной цели. Но чаще страх наказания приводит к образованию астеноневротических состояний.

Вот несколько примеров. Учительница, накричав при всех на второклассника, потребовала у него дневник. Второклассник после школы был обнаружен в состоянии полной дезориентированности, он блуждал по улице и в беспамятстве выкрикивал: «Где мой дневник?». Родители были вынуждены обратиться за помощью к психоневрологу.

Учительница одной из сельских школ отсоветовала семикласснице играть в школьном спектакле героиню, сказав девочке, что у нее слишком длинный нос. Школьница долго рыдала, а затем уехала в Москву в институт красоты, чтобы сделать операцию. Хорошо, что врачи ее успокоили.

Педагог, наблюдавший попытки робкого самоутверждения подростка, который неловко ухаживал за девочкой, заявил: «Ты не очень-то нахальничай с девицами, а то завтра будешь платить алименты». В итоге у подростка был нервный срыв.

Пять фаз работоспособности

От учителя требуется кропотливая работа по овладению всеми тонкостями педагогической этики. Это имеет прямое отношение не только к здоровью ребенка, но и к его успеваемости. Успеваемость ученика зависит не только от сиюминутного физиологического состояния его организма, но и от психологической установки на весь учебный процесс.

Современная физиология выделяет несколько фаз работоспособности, которая меняется под влиянием целого ряда факторов.

Первая фаза умственного труда – предрабочее состояние. В организме протекают физиологические процессы под влиянием мыслей о предстоящем деле, других условных раздражителей, сигнализирующих о начале умственной деятельности. *Во второй фазе* происходит постепенное включение различных функций организма, налаживание необходимых регуляторных механизмов. Эта фаза характеризуется некоторым повышением работоспособности и называется состоянием «врабатываемости». *В третьей фазе* работоспособность стабилизируется и удерживается в течение некоторого времени. Следующая, *четвертая фаза* характеризуется снижением работоспособности, развитием утомления. Иногда при этом требуются отдых, временный отказ от работы.

Вторичное повышение (*пятая фаза*) работоспособности наблюдается в конце рабочего дня, она возникает вследствие мобилизации резервной работоспособности.

Можно выделить несколько наиболее часто встречающихся типов работоспособности у школьников. *Первый тип* – постепенное повышение работоспособности от первого часа учебы до конца школьной смены. *Второй тип* – наибольший подъем работоспособности наступает в первый час и снижается в последующие. При *третьем типе* наблюдаются многократные колебания умственной работоспособности в течение дня. *Четвертый тип* отличается устойчивым сохранением работоспособности с первой минуты до окончания пребывания в школе.

Главный двигатель работоспособности – активный интерес к занятиям. Устойчивая работоспособность возникает в результате упражнения и тренировки. Подкрепляют ее видимый результат труда, его положительная оценка учителем, самовнушение. Отрицательная сторонняя оценка подчас деморализует учащегося, положительная, наоборот, мобилизует резервы работоспособности.

Можно лишь с известной долей условности говорить о разделении умственного и физического труда, ибо само по себе умственное утомление сопровождается одновременным снижением физической работоспособности. И, прекратив физическую работу, человек сразу же выключается всеми личностными компонентами из данного трудового процесса. При умственной работе мозг склонен к инерции, к продолжению работы в ранее заданном направлении. Не случайно А.И. Герцен считал, что «мысль

нельзя сложить как руки, она и во сне не совсем спит».

Умственная деятельность сопровождается и другими особенностями, имеющими уже непосредственное отношение к патологическим сдвигам в организме. В результате длительного занятия умственным трудом при недостатке двигательной активности ухудшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, нарушается обмен веществ, ослабляется гормональная деятельность... Малоподвижный образ жизни понижает устойчивость организма к сердечно-сосудистым, нервно-психическим и инфекционным болезням. Обездвиженность антифизиологична. Систематическая двигательная активность благоприятствует умственному труду. В этой связи уместно вспомнить Аристотеля, создавшего школу, где уроки проходили во время прогулки.

Отдых после учебного дня необходим для восстановления работоспособности, для активного досуга, занятий физкультурой и тем, что школьнику по душе. Дополнительный отдых в виде выходного дня предоставляется для полного переключения на иные формы деятельности, для коренного изменения предыдущей обстановки.

<http://archive.1september.ru/zdd/2006/05/3.htm>