

Школьные перегрузки и как сделать нагрузку разумной

Вопрос школьных перегрузок является одним из важных вопросов современного школьного образования. Несколько с иного ракурса данный вопрос предстает, когда речь идет о детях с ОВЗ, обучающихся с помощью дистанционных технологий. Особенности данных детей сами по себе усиливают риск возникновения перегрузок, а способ реализации обучения накладывает определенную специфику на причины, влекущие за собой перегрузки, и характер профилактических мер, которые могут предпринять педагоги и родители во избежание «перегруженности» ребенка.

Составитель: педагог-психолог Фёдорова О. А.

Причины школьных перегрузок

- Физическая усталость.
- Умственное переутомление.
- При работе за компьютером организм ребенка испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. (Нагрузка на зрение. Длительное пребывание в статичной, порой неправильной позе перед компьютером. Необходимость высокой сосредоточенности и концентрации внимания при работе за компьютером.)
 - Условия ограничения времени при выполнении проверочных работ и во время стандартного урока.
 - Выполнение трудных и в некоторых случаях новых для ребенка заданий. Чем сложнее и малопонятней материал, тем выше степень утомления, возникающая в процессе его усвоения.
 - Переживание ребенком собственной неуспешности. Что связано с системой оценивания знаний и завышенными ожиданиями и требованиями родителей. Склонностью в большей степени ругать за неуспех и неудачу, нежели хвалить и поощрять успехи, которые скорее воспринимаются как должное.
 - Значительный объем информации, который необходимо усвоить. Часть этой информации не имеет практического значения для ребенка и в дальнейшем будет им забыта, однако на ее излучение и запоминание тратятся как психические так и физические ресурсы.

Признаки «перегруженности» ребенка

- Появление постоянных как обоснованных так и необоснованных жалоб на головные боли, боли в животе и т.д. Ребенок может начать часто болеть, чего раньше не было.

- Появляются жалобы на усталость, на то что «всё надоело».
- Ребенок начинает быстрее утомляться чем раньше при выполнении учебных заданий. В связи с повышенной утомляемостью появляются глупые ошибки, опiski, пропуски, ухудшается почерк, появляются зачеркивания, исправления.
 - Изменяется поведение ребенка. Он либо «отсутствует» на уроке, ведет себя пассивно, внимание рассеяно, лежит на парте, пропускает мимо ушей слова учителя, либо становится более беспокойным, балуется и мешает заниматься другим, может во время урока вертиться, на вопросы отвечает невпопад. Порой имеет место появление агрессивного поведения. Хотя раньше ничего подобного за ребенком не наблюдалось.
 - Проявляются признаки раздражительной слабости: ребенок становится плаксивым, раздражительным, капризным, сверхчувствительным к воздействиям и стимулам к которым ранее относился спокойно. Его могут начать раздражать звуки, яркий свет. Может быстрее утомляться при шуме, духоте, ярком свете. Сверхчувствительность может проявиться по отношению к высказываниям в адрес ребенка.
 - Возможны нарушения контактов со взрослыми и сверстниками.
 - Могут появляться нарушения сна в форме поверхностного, чуткого, беспокойного сна или напротив чрезмерно глубокого, «мертвого» сна, проблем с засыпанием и пробуждением.
 - Крайние проявления со стороны нервной системы - такие нарушения, как энурез, тики или заикания, или усиление подобных нарушений, если они наблюдались у ребенка раньше.
 - У некоторых «младшеклассников» переутомление может маскироваться. Родители видят веселого, бодрого ребенка после многих часов работы в школе, занятий в секции и домашних заданий. На самом деле такое поведение - следствие нервного перевозбуждения. Школьник

может даже стать чересчур возбужденным и подвижным. Подвижность малыша — защита от перегрузок. Поэтому к вечеру он может стать таким активным, что остановить его и уложить в кровать без скандала невозможно.

- Выраженные изменения аппетита, как правило в сторону ухудшения, или же ребенок начинает постоянно что-то жевать, в больших количествах употребляет сладости.

Способы снижения нагрузки

- Предъявляя требования к ученику в максимально возможной степени исходите из учета его индивидуальных способностей и возможностей.

- Поощрять ребенка за успехи в учебе и повседневной деятельности. При этом похвала должна быть правдивой и искренней. Всегда помните, что, хваля ребенка, стоит сравнивать его лишь с ним самим, но не с другими детьми, указывать на то насколько лучше он стал справляться с заданием по сравнению с прошлым разом или тем, что было ранее.

- В случае если есть претензии к ребенку не стоит ругать его и говорить, что он «плохой» или «глупый». Слыша подобную оценку со стороны взрослого ребенок лишь понимает, что его негативно воспринимают и порой не может соотнести подобные высказывания в свой адрес с поведением, которое вызвало недовольство взрослого. Вместо этого стоит четко высказать, что именно в поведении ребенка, какое его действие вам не понравилось и вызвало ваше недовольство. Лучше формулировать высказывание по типу: «Мне не понравилось, что ты постоянно отвлекаешься во время урока»; «Меня расстраивает твой неаккуратный почерк»; «Я огорчена, что ты не сделал домашнее задание, это плохой поступок с твоей стороны». Таким образом, ребенок поймет, что именно в его поведении было плохим и неверным и что

именно стоит исправить.

- Подача информации с максимально возможно приближенностью к практической и реальной жизни ребенка его опыту, с наглядными понятными ему примерами. Что облегчает запоминание и снижает нагрузку.

- Применение игрового принципа обучения с детьми начальной школы. (у ряда из них сохраняет игра как ведущий вид деятельности).

- Дать ребенку возможность через 15 минут зрительной нагрузки сделать 2-3 минутный перерыв (в который он может закрыть глаза или посмотреть в окно в даль, расслабиться и посидеть в покое).

- Будьте последовательны и постоянны в своих требованиях к ребенку. Последовательность и постоянство требований являются необходимыми условиями внутреннего комфорта в процессе обучения.

- На каникулах ребенка лучше не нагружать дополнительными уроками и занятиями, особенно, если он был утомлен в течение и конце учебного периода, лучше всего предоставить ребенку возможность для активного отдыха (игр на свежем воздухе, езда на велосипеде, пешие прогулки, пикники, отдых в деревне или лагере). (Связано с незрелостью энергетического блока мозга у младших школьников).