

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Родители хотят видеть своих детей успешными и с самого начала школьной жизни стремятся использовать любую возможность для их развития .

О том, к чему могут привести школьные перегрузки и как с ними бороться, рассказывает Майя Соколова, кандидат медицинских наук, детский невролог Клиники головной боли и вегетативных расстройств академика Александра Вейна.

От чего они устают?

Причин для переутомления у школьников предостаточно. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает. Да и общение с учителями и сверстниками – независимо от того, приятные оно вызывает эмоции или нет – требует от него большого напряжения.

Причем уставать интеллектуально дети начинают еще в начальной школе: к первокласснику предъявляются новые – повышенные – требования, умственные нагрузки увеличиваются, ответственность возрастает.

Следующий опасный рубеж – старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон – организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Неудивительно, что старшеклассники часто жалуются на головную боль, сонливость и апатию.

Родители редко обращают на это внимание: «Какие твои годы, чтобы болела голова, да и чего ей болеть?» И лишь особенно дотошные мамы отправляются с ребенком к врачу. На приеме выясняется, что нагрузка в школе переходит все разумные границы, а жалобы ребенка – закономерное следствие переутомления.

Синдром непоседы

Предупредить последствия переутомления можно, если вовремя обратить внимание на главные проблемы этого возраста – синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Ребенку не сидится на месте. Он не может долго слушать учителя, начинает какое-то дело и тут же переключается на другое. Потом все бросает и хватается за третье. То плачет, то смеется.

Часто дерется, что-нибудь ломает. Перед сном становится легковозбудимым, начинает играть, и его очень сложно уложить спать. Измученные мама и папа ведут его к психологам, врачам. Там школьнику ставят диагноз: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Родителям «непоседы» объясняют, что, как ни парадоксально, такая необузданная активность может быть следствием умственного переутомления ,

Школьник с дефицитом внимания отнюдь не глупее своих одноклассников, а в чем-то даже сообразительнее и шустрее. Но он никогда не записывает домашнее задание, постоянно отвлекается на уроках, учится нестабильно: в его дневнике пятерок и троек поровну. У него часто возникают проблемы со сверстниками. Он не может «вести себя хорошо», не потому, что не хочет, а потому что не может.

Специалисты объясняют, что голова таких детей может продуктивно работать лишь в течение 10–15 минут, после чего ребенок «отключается» на 3–5 минут, чтобы накопить энергии. Для того чтобы поддерживать активность мозга в этот период, школьник интенсивно двигается: бегает по классу, дергает соседку по парте за косички и пускает бумажные самолетки в окно.

В такой ситуации нужно вовремя обратиться к врачу, который составит индивидуальную психотерапевтическую программу коррекции и поможет родителям правильно организовать режим дня ребенка. В противном случае, увеличение нагрузок в старших классах приведет к большим проблемам со здоровьем.