

Условия преодоления школьной неуспешности

— *Соблюдение режима дня.*

Для благополучного развития и обучения ребенка необходим охранительный режим. Особенно большое значение имеет это для детей, испытывающих трудности в обучении — ведь эти трудности зачастую обусловлены теми или иными проблемами в соматическом и нервно-психическом здоровье, связаны с повышенной возбудимостью. Для того чтобы сохранить работоспособность такого ребенка, не нанести учебной нагрузкой дополнительного вреда его здоровью, нужно очень внимательно отнестись к организации его работы и отдыха, щадящее и в то же время полноценно использовать его силы. Сделать это можно только при четком выполнении режима дня, в котором и работе, и отдыху отводится соответствующее время.

Нередко родительское самолюбие принуждает ребенка сидеть за уроками до тех пор, пока задание не будет выполнено безукоризненно, тексты читаются до тех пор, пока «от зубов не будет отскакивать», письменные работы переписываются по нескольку раз. А тот факт, что увеличение объема работы вызывает нарастание количества ошибок, вызывает только мамино или бабушкино раздражение и нелестные замечания в адрес ребенка.



Бывает и по-другому: ребенок, предоставленный сам себе при выполнении домашнего задания, долго не может сосредоточиться, ему трудно сориентироваться в предстоящей работе, определить, с чего начать, он смотрит в окно, забыв, какой учебник надо достать из портфеля, а время идет... Так и уходит час за часом — как бы на выполнение задания, а на самом деле впустую.

И в первом, и во втором случае нерационально используются время и силы ребенка, он устает, его нервная система истощается, он не успевает отдохнуть, поиграть, расслабиться. И результат неутешительный: рано или поздно, но переутомление скажется в снижении учебных достижений, что вызовет плохие оценки, неудовольствие родителей.

Так сколько же времени может тратить ребенок на выполнение домашнего задания?

Это время не должно превышать санитарно-гигиенические нормы, предусмотренные для учеников начальной школы.

— В первом классе, начиная со второго полугодия — не больше одного часа.

— Во втором классе — до полутора часов.

— В третьем-четвертом классах — до двух часов.

Если ребенок не успевает за это время справиться с заданием, подумайте о том, как рациональнее использовать время, посоветуйтесь с учителем, чем можно помочь ребенку. Ребенку необходим полноценный отдых перед тем, как приступить к выполнению домашнего задания. Тогда его работоспособность будет выше, и ему потребуется меньше времени для работы.

А нужны ли перерывы во время выполнения домашнего задания, как правильно их организовать? И какие уроки лучше выполнять сначала — устные или письменные? Перерывы совершенно необходимы — работать без отдыха ребенок может недолго, 8—15 мин. При этом непрерывное чтение у первоклассника не должно превышать 8-10 мин, у второклассника 10-15, письмо 4-5 мин. После этого ему необходимо расслабление, переключение внимания, лучше всего физкультминутка, а также упражнения для кистей и пальцев рук. Через 30—40 мин имеет смысл сделать большой перерыв — можно перекусить, поиграть с собакой, покачаться на перекладине. Только не стоит смотреть телевизор или продолжать сидеть за письменным столом — ведь должны отдохнуть глаза, поработать другие группы мышц. Если вы видите, что ребенок устал раньше, дайте ему отдохнуть, потому что работа в утомленном состоянии не продуктивна — будет затрачено много времени, а результаты огорчат вас.

С каких предметов начинать выполнение домашнего задания, необходимо определить индивидуально. Начинать лучше с чтения, оно «включает» ребенка в работу, зрительный образ слова подготавливает его к письменной работе. Потом стоит выполнить задание по письму, потом приступить к математике, «на закуску» оставить более легкие предметы. Однако, если ребенок, выражает желание сменить порядок выполнения — дайте ему свободу, пусть он сам решит, что он хочет сделать сначала. Обычно дети охотнее берутся за те предметы, которые ими легче усваиваются, они кажутся им более интересными, им легче достичь успеха в этих предметах. Начав с такого предмета, ребенок легче «включится» в работу и перейдет на выполнение заданий по другим предметам.

Взрослый может заметить утомление ребенка по следующим признакам:

- снижение чувствительности (для того чтобы привлечь внимание утомленного ребенка, учителю приходится повышать голос);
- падение силы и ухудшение координации движений (нарушается осанка сидящего за партой ребенка, хуже становится почерк и т. д.);
- ухудшение концентрации внимания, снижение продуктивности умственной деятельности и интереса к выполняемому заданию (так, на решение одной и той же задачи в конце урока ребенку может потребоваться значительно больше времени, чем в начале);
- рассеянное внимание, повышенная двигательная активность, неспособность сконцентрироваться на задании, нарастание количества ошибок тоже являются признаками утомления.

Если ребенок моргает, трет глаза, подпирает голову рукой, кладет ее на парту, начинает «сползать» по стулу, а то и откровенно зевает — не спешите упрекать его в плохом поведении или пренебрежении к учителю, ведущему урок. Чаще всего это признаки утомления, а то и переутомления — хронического, накопившегося утомления. В таком состоянии он нуждается не в порицании, а отдыхе.

В процессе обучения утомление неизбежно, но нагрузка должна дозироваться таким образом, чтобы возникающее утомление полностью исчезало после отдыха, следующего за работой. Если этого не происходит, утомление накапливается, переходит в хроническое переутомление и ведет к формированию стойкого астенического синдрома.

Как долго должен гулять ребенок? И как лучше организовать его досуг в выходные дни?

Необходимо так планировать день ученика начальной школы, чтобы он мог находиться на свежем воздухе не менее 2-3 часов ежедневно. Пусть он поиграет в подвижные игры со сверстниками, походит на лыжах, попускает в лужах кораблики. Сочетание свежего воздуха, движения, положительных эмоций позволит ему зарядиться бодростью. Если есть возможность выйти перед сном на спокойную прогулку, это тоже замечательно — ребенок успеет расслабиться, переключиться на спокойный ритм, он легче заснет, его сон будет глубже, даст полноценный отдых. В выходные дни постарайтесь, чтобы ребенок не проводил все время за уроками и за телевизором. В выходные, как и в будни, нежелательно смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае, 60 мин. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребенка, дезорганизует его деятельность. Уроки лучше выполнить в будни, в крайнем случае, на выходные можно оставить занимательные задания, к примеру, по труду или рисованию. Если уж есть необходимость сесть за уроки, они не должны занимать больше положенного в будни времени. А вот что обязательно должен сделать ребенок — это выспаться, вволю погулять, пообщаться с мамой и папой, поиграть в те игры, на которые в будни не хватает времени. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Тогда к началу новой рабочей недели ребенок будет готов полноценно учиться дальше.

Как помочь ребёнку в выполнении домашнего задания?

Постарайтесь понять проблемы своего ребенка. Нередко трудности в обучении связаны с незрелостью нервной системы ребенка, недостаточностью отдельных ее функций. Проявляются эти особенности, в частности, неумением ориентироваться в выполнении задания, выделить главное, существенное, правильно спланировать выполнение задания, очень часто ребенок с трудом включается в работу, с трудом переключается на выполнение следующего задания. Это не лень или нежелание работать, а объективные трудности, которые он испытывает в учебной деятельности.

Хорошим подспорьем в работе для него может оказаться так называемая организующая помощь: не подсказка, а указание, на что необходимо обратить внимание, расчленение задания на более мелкие части, помощь в организации рабочего места, в переключении с одного задания на другое. Иногда стоит напомнить, какой учебник нужно достать из портфеля, помочь найти страницу, номер упражнения или задачи — все это поможет сэкономить время, затрачиваемое ребенком, и, соответственно, сэкономить его силы. Однако ни в коем случае не следует торопиться — форсирование темпа деятельности может истощить ребенка. Спокойная доброжелательная помощь поможет сэкономить силы, поверить в то, что успех вполне достижим. Не бойтесь того, что ребенок никогда не станет самостоятельным — если вы не будете лишать его инициативы, жестко навязывать свой способ действия. Преодолев с вашей помощью свои трудности, он научится не бояться предстоящей работы, рационально организовывать и планировать свою деятельность.

Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Не всегда плохая успеваемость в школе означает отставание в психическом и интеллектуальном развитии. Эмоциональные проблемы, трудности в общении со сверстниками, конфликты в семье могут мешать ребенку, полноценно включиться в обучение. Кроме этого, нельзя забывать, что и так называемое нормальное развитие ребенка не исключает тех или иных особенностей его обучения. Один человек лучше понимает и запоминает зрительные образы, другой отдает предпочтение тому, что слышит. Другие дети с трудом заучивают правила и плохо применяют их, однако увидев несколько примеров, они вполне способны самостоятельно установить

закономерность и вывести правило. Встречаются дети импульсивные, они быстро думают, быстро отвечают, у них этот процесс как бы «облегчен»: ошибся — не беда, можно еще попробовать, так и получится когда-нибудь правильно. А вот рефлексивно-му ребенку нужно время, чтобы обдумать и проанализировать полученную информацию, соотнести с тем, что он уже знает и умеет, понаблюдать за тем, как оперируют этой информацией другие дети. Процесс требует больше времени, за ребенком закрепляется слава «тугодума». Зато там, где время ответа не ограничено, ребенок может показать прекрасные результаты, свидетельствующие о глубоких знаниях.

— В западной психологии вошло в употребление понятие «конфликт стилей». Стиль преподавания, которым пользуется педагог, определяется его личными особенностями и технологией обучения, которую он использует. Стиль работы ученика определяется его индивидуальными особенностями. Если одно с другим совпадает — процесс обучения идет успешно, возникает радость познания, взаимное удовольствие от общения ученика и учителя. Если не совпадает — процесс обучения становится испытанием и для ученика, и для педагога.

Познание, обучение — такая же естественная потребность ребенка, как еда, сон, игра. Реакция социального окружения, специфичная для хронической неуспешности — это постоянная негативная оценка, замечания, недовольство родителей и педагога. В результате у ребенка возникает и поддерживается высокий уровень тревоги. У него падает уверенность в себе, снижается самооценка. Позиция младшего школьника с хронической неуспешностью — это представление о себе как о безнадежно плохом ученике. Таковы основные особенности психологического профиля при этом синдроме.

— Естественные следствия высокого уровня тревоги — это непродуктивная трата времени на несущественные детали, отвлечение от работы на рассуждения о том, «как будет плохо, если у меня снова ничего не получится, если я опять получу двойку», отказ от заданий, которые уже заранее кажутся ребенку слишком трудными. Постоянное опасение сделать ошибку отвлекает внимание ребенка от смысла выполняемых им заданий; он фиксируется на случайных мелочах, упуская из виду главное. Опасения заставляют его многократно проверять свою работу, что приводит к дополнительной неоправданной трате времени и сил. Невладение эффективными способами проверки делает ее к тому же бессмысленной, так как она все равно не помогает найти и исправить ошибку. Стремление сделать работу как можно лучше (перфекционизм) в итоге лишь ухудшает дело. Низкая результативность (неизбежное следствие постоянного состояния тревоги) — это центральная особенность деятельности при хронической неуспешности.

Так складывается порочный круг: тревога, нарушая деятельность ребенка, ведет к неуспеху, негативным оценкам со стороны окружающих. Неуспех порождает тревогу, способствуя закреплению неудач. Чем дальше, тем труднее становится разорвать этот круг, поэтому неуспешность и становится «хронической». Чем более ответственную работу выполняет ребенок, тем больше он волнуется. Если уровень тревоги и без того повышен, то его дополнительное повышение (волнение) еще больше понижает результаты работы. Из-за этого ответственные контрольные и экзаменационные работы выполняются не лучше, а хуже повседневных заданий. Возникает зависимость, удивляющая многих родителей и педагогов: при повышении мотивации снижаются достижения.

— Кроме повышенной тревоги, существует еще одно условие, без которого «хроническая» неуспешность не возникает. Это — достаточно **высокая степень**

социализированности ребенка, установка на исполнительность, послушность, некритическое выполнение требований взрослых. Если такой установки нет, то ему более или менее безразлично несоответствие его достижений ожиданиям взрослых. Конечно, и у такого ребенка может повышаться уровень тревоги, но по другим причинам.

О наличии у ребенка установки на исполнительность часто говорят сами родители, рассказывая, как долго он сидит за уроками (хотя при этом может постоянно отвлекаться от выполняемых заданий). В психологическом обследовании проявляется подчеркнутая направленность ребенка на точное выполнение требований проверяющего, а также стремление к уходу от непривычных и неоднозначно определенных заданий, которые оцениваются ребенком как особо трудные.

Пример:

Аня Б. 9 лет. Она учится в третьем классе и уже второй год слышит «двоечницей», но до сих пор и родители, и учительница с этим почему-то мирились. Теперь терпение учительницы иссякло. Она сказала, что Аню надо либо оставлять на второй год, либо переводить в школу для умственно отсталых. Психологическое обследование показало, что у Ани невысокий, но нормальный для ее возраста уровень умственного развития. Запас знаний несколько ниже нормы, но не настолько, чтобы сделать невозможным обучение в массовой школе. Повышена утомляемость, снижена работоспособность. Вероятно, это следствие перегрузки: отец девочки рассказывает, что у нее много дополнительных занятий — это, по его мнению, единственный способ научить ее тому, чего требует школьная программа.

Главная психологическая особенность Ани — очень высокий уровень тревожности, беспокойства. Она все время боится сделать ошибку. Из-за этого иногда она вообще отказывается от выполнения заданий, которые ей вполне по силам. Иногда, все же взявшись за задание, она столько внимания уделяет мелочам, что на главное у нее уже не остается ни сил, ни времени. Рисуя, она больше пользуется ластиком, чем карандашом. Это не имеет смысла, так как новая проведенная линия обычно ничем не лучше стертой, но времени на каждый рисунок тратится вдвое или втрое больше, чем нужно. Первичные причины, приводящие в конечном итоге к «хронической» неуспешности, могут быть различными. Наиболее распространенной предпосылкой служит недостаточная подготовленность ребенка к школе, приводящая к затруднениям с первых дней обучения. Так, например, недоразвитие мелкой моторики (умения управлять тонкими движениями пальцев и кисти руки) сразу вызывает неудачи при обучении письму. Несформированность произвольного внимания приводит к трудностям в организации всей работы на уроке; ребенок не запоминает, «пропускает мимо ушей» задания и указания учителя.

Нередко причиной первых неудач становится нарушение обучаемости (задержка психического развития), несоответствие применяемых методов обучения возможностям ребенка. В дальнейшем на этой основе складывается хроническая неуспешность и, даже если задержка уже компенсирована, учебные достижения не повышаются: теперь они поддерживаются повышенным уровнем тревоги. При особо глубокой задержке психического развития и тем более при умственной отсталости синдром «хронической» неуспешности не возникает: в этих случаях у ребенка снижена критичность, и он просто не замечает собственных неудач и отставания от других детей.

В некоторых случаях «слабым звеном», запускающим порочный круг, оказываются завышенные ожидания родителей. Нормальные, средние школьные успехи ребенка,

которого считали «вундеркиндом», воспринимаются родителями (а значит, и им самим) как неудачи. Реальные достижения не замечаются или оцениваются недостаточно высоко. В результате начинает работать механизм, приводящий к росту тревожности и вследствие этого к реальной неуспеваемости.

Возможен вариант, когда повышенный уровень тревоги первоначально формируется не из-за школьных неудач, а под влиянием семейных конфликтов или неправильного стиля воспитания. Вызванная этим общая неуверенность в себе, склонность панически реагировать на любые трудности переносятся позже и на школьную жизнь. Далее складывается уже описанный синдром хронической неуспешности, и даже при нормализации семейных отношений тревожность не исчезает: теперь она поддерживается школьной неуспеваемостью.

Независимо от исходной причины развитие по типу хронической неуспешности протекает примерно одинаково. В конечном итоге во всех случаях наблюдается сочетание низких достижений, резко повышенной тревожности, неуверенности в себе и низкой оценки ребенка окружающими (родителями, учителями).

Все эти нарушения обратимы, но, пока они не преодолены, успехи в учебе, разумеется, продолжают снижаться. Часто родители, пытаясь преодолеть возникшие у ребенка трудности, устраивают ежедневные дополнительные занятия (что мы видели на примере Ани). Это повышает астенизацию и, следовательно, усиливает общее неблагоприятное положение, еще более тормозит развитие.

Для психолога важнейшим показателем, свидетельствующим о наличии хронической неуспешности, служит «тревожная» дезорганизация деятельности (то есть нарушения планирования и самоконтроля, вызываемые повышенным уровнем тревоги). «Тревожную» дезорганизацию следует отличать от исходной несформированности организации действий. Одним из характерных показателей того, что дезорганизация вызвана именно повышением тревоги, является ухудшение результатов при повышении мотивации. На «тревожный» распад деятельности (в отличие от исходно низкого уровня ее организации) указывают многочисленные симптомы тревоги, как наблюдаемые в поведении, так и проявляющиеся в тестах.

Если тревога высока, но выраженные нарушения организации деятельности отсутствуют, то можно говорить, лишь об угрозе возникновения хронической неуспешности, о том, что ребенок находится в зоне повышенного риска, а не о сложившемся психологическом синдроме.

«Хроническая» неуспешность — невротизирующий психологический синдром. В ходе его развития к первичной психологической симптоматике очень часто присоединяется невротическая: тики, навязчивые движения и мысли, энурез, нарушения сна и т. п. Иногда (но, разумеется, отнюдь не всегда) появление невротической симптоматики парадоксальным образом способствует преодолению исходного синдрома. Родители, озабоченные болезнью ребенка, перестают уделять столь большое внимание, как раньше, его школьным неудачам. Это изменение реакции социального окружения размыкает порочный круг, поддерживавший хроническую неуспешность. Из категории «неуспевающих» ребенок попадает в категорию «больных».

Другим нередким следствием длительно развивающейся хронической неуспешности является падение учебной мотивации, появление негативного отношения к школе и учению. В этом случае первоначальная высокая социализированность ребенка к концу младшего школьного возраста может смениться асоциальной установкой.

У многих детей постоянный неуспех со временем приводит к появлению пессимистического подхода к действительности и к развитию депрессивного состояния. Признаки депрессии характерны давно начавшейся «хронической» неуспешности. Как правило, они появляются к концу начальной школы и знаменуют собой формирование нового психологического синдрома — тотального регресса.

Тотальный регресс — один из наиболее тяжелых психологических синдромов подросткового и юношеского возраста. Для него типична не только остановка в развитии, но и утрата прежних достижений (чем и объясняется его название). Тотальный регресс — невротизирующий и психопатизирующий психологический синдром, причем с еще более выраженным невротизирующим эффектом, чем у «хронической» неуспешности. Нередко он развивается на фоне уже имеющегося невроза. Уход в болезнь, который при хронической неуспешности иногда приводит к редукции исходного психологического синдрома, не выполняет подобной функции при тотальном регрессе. Напротив, он может вести к углублению состояния, дополнительно снижая активность подростка. Этот синдром чреват также серьезными нарушениями в формировании личности.

Рекомендации родителям при «хронической» неуспешности у ребенка.

— **Главное, что должны сделать взрослые при таком «диагнозе» — это обеспечить ребенку ощущение успеха.** Для этого при оценке его работы надо руководствоваться несколькими несложными правилами. Главное из них — ни в коем случае не сравнивать его весьма посредственные результаты с эталоном (требованиями школьной программы, образцами взрослых, достижениями более успешных одноклассников). Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашней контрольной он правильно сделал только один пример из десяти, а в сегодняшней — два, то это надо отметить как реальный успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценен взрослыми. Если же сегодняшний результат ниже вчерашнего, то надо, лишь выразить твердую уверенность в том, что завтрашний будет выше.

— **Очень важно найти хоть какую-нибудь сферу, в которой ребенок может оказаться успешным, реализовать себя.** Этой сфере надо придать высокую ценность в его глазах. В чем бы он ни был успешен: в спорте, в чисто бытовых домашних делах, в компьютерных играх или в рисовании, — это должно стать предметом живого и пристального интереса родителей. Ни в коем случае нельзя ставить в вину ребенку неуспехи в школьных делах. Напротив, следует подчеркивать, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному. Иногда взрослым кажется, что у ребенка нет способностей вообще ни к чему. Однако в действительности такого практически никогда не бывает. Может быть, он хорошо бегает? Тогда надо отдать его в секцию легкой атлетики (а не говорить, что на это у него нет времени, потому что он не успевает сделать уроки). Возможно, он умеет аккуратно работать с мелкими деталями? Тогда ему стоит записаться в кружок авиамоделирования. Ребенка, страдающего хронической неуспешностью, нужно не просто хвалить и ругать (что очевидно), но хвалить именно тогда, когда он что-то делает (а не тогда, когда пассивно сидит, не мешая окружающим).

— Родителям и учителям необходимо излечиться от нетерпения: ждать успехов в учебе придется долго, так как снижение тревожности не может произойти за одну неделю. Да и тогда еще «хвост» накопившихся пробелов в знаниях долго будет давать о себе знать. Школа должна очень долго оставаться сферой падающего оценивания, снижающего тревогу (что уже само по себе дает некоторое улучшение результатов).

Следует быть готовыми к тому, что школьные дела могут так и остаться вне сферы детского самоутверждения, поэтому болезненность школьной ситуации должна быть снижена любыми средствами. В первую очередь необходимо снизить ценность школьных отметок (но не знаний!). В особо серьезных случаях приходится идти на обесценивание и ряда других школьных требований и ценностей (например, закрывать глаза на то, что не полностью выполняются домашние задания). Благодаря этим мерам у ребенка постепенно снижается школьная тревога, а так как на уроках он продолжает работать, то накапливаются и некоторые достижения.

Важно, чтобы родители не показывали ребенку свою озабоченность его учебными неудачами. Чтобы, искренне интересуясь его школьной жизнью, они при этом смещали акценты своих интересов на отношения детей в классе, подготовку к праздникам, дежурства по классу, экскурсии и походы, но не фиксировались на области неуспеха — школьных отметках. В качестве чрезвычайно значимой, высоко ценимой и остро их интересующей должна, подчеркнуто выделяться та сфера деятельности, в которой ребенок успешен и может самоутверждаться, обрести утраченную веру в себя. Такой пересмотр традиционных школьных ценностей позволяет предупредить самый тяжкий результат хронической неуспешности — резко отрицательное отношение ребенка к учебе, которое к подростковому возрасту может превратить хронически неуспевающего ребенка в законченного хулигана. При этом не возникает и другое частое следствие хронической неуспешности — тотальный регресс, приводящий к глубокой пассивности и безразличию. В общем, чем больше родители и учителя фиксируют ребенка на школе, тем хуже для его школьных успехов.

Под конец вернемся к вопросу, поставленному родителями Ани: имеет ли смысл оставлять ребенка с хронической неуспешностью на второй год или переводить во вспомогательную школу? Ответ на этот вопрос, безусловно, отрицателен. Способности девочки вполне достаточны для того, чтобы усвоить учебный материал. Надо только сделать занятия более живыми и интересными и перестать непрерывно ее ругать, вызывая у нее примерно то состояние, которое возникает у кролика при виде удава. Тогда она, безусловно, сумеет выбраться на уровень «троечницы», что уже вполне неплохо. Оставление же на второй год лишь еще понизит ее уверенность в себе (хотя понижать ее почти некуда), еще углубит хроническую неуспешность. Тем более не следует отдавать Аню в школу для умственно отсталых (или для детей с задержкой развития). Эти школы предназначены не для детей с резко повышенной тревожностью, а для тех, у кого понижен уровень умственного развития.