



Процесс адаптации к школе в контексте здорового образа жизни

Л.И. КУЛАГИНА,

кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель, гимназия № 9,
г. Ставрополь

Термин «здоровый образ жизни» понимается в самом широком контексте. Базовое понятие здесь — «здоровье». Оно рассматривается как «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (академик В.П. Казначеев). Соответственно когда речь идет о здоровом образе жизни детей, то в основе своей мы подразумеваем под ним определенный комплекс психолого-педагогических, интеллектуальных, физиологических (бытовых), методических и духовно-нравственных условий и мероприятий, позволяющий ребенку (в нашем случае речь идет о младших школьниках) сохранять и развивать работоспособность и активность в освоении программ обучения и воспитания.

Проблема здорового образа жизни детей — одна из «вечно» актуальных тем для любого общества. И это исторически закономерно: вместе с развитием и расширением социальной деятельности людей постоянно растут требования к условиям и факторам формирования и развития личности дошкольников и младших школьников. И как показывает анализ различных исследований по этой проблеме, общество всегда «запаздывало» в части своевременного реа-

гирования на изменения, происходящие в характере становления детства как образа жизни. Еще Г. Песталоцци в 1805 г. говорил об «удушении» развития детей, о том, что «убивается» их здоровье.

Так получилось, что в современной России проблема здоровья детей приобретает не просто исторически актуальный, а обостренный социальный характер. Это происходит в такой степени, что в обществе все чаще говорят о нарастании угроз в жизнедеятельности детей, оказавшихся наиболее незащищенной частью населения под натиском ускоряющихся общественных изменений. На повестку дня здесь выходит вопрос обеспечения безопасности детства и необходимости его защиты. Это в особой мере относится к начальной школе, где, как уже отмечалось, ребенок вступает собственно в этап взрослой социализации — этап, связанный со становлением его «первичной» ответственности перед обществом за результаты своего труда — учебы. О важности для судьбы человека школьного детства в свое время образно говорил великий Л.Н. Толстой: если человек лежит поперек лавки — его можно воспитывать, если вдоль, то уже поздно это делать. Иными словами, именно в период детства в человеке «закладывается» основное, определяющее в личностном фундаменте, т.е. все то, что для последующей жизни является ба-



зой, на которой выстраивается жизненное пространство человека. И потому от качества детства в конечном итоге зависит будущее состояние жизненных сил и энергии государства, возможности фундаментальных условий успешности движения и развития страны на пути прогресса. Разумеется, здоровье ребенка становится важнейшим условием и фактором становления будущего гражданина Отечества.

Тревога за здоровье детей все более усиливается в обществе, и потому решению задачи его сохранения уделяется все больше внимания. На сегодня своего рода аксиоматичным является подход, в основе которого лежит идея, что все люди родом из школьного детства. Важность и значимость периода школьного детства осознается как практиками, так и представителями науки. Об этом этапе личностного и гражданского становления «маленького человека» издано большое количество работ, защищено множество диссертаций, проведена масса педагогических и психологических экспериментов разного уровня.

Особого внимания сегодня заслуживают проблемы психической и всех других видов адаптации детей на этапе новой для них эпохи — начала школьного обучения. В названный период у них происходит трансформация восприятия мира, переход от детской непосредственности к чувственно-рациональному способу мышления и деятельности, когда внешний мир уже представляется и осваивается не только «через маму и папу», но и через призму нормативных требований социума. И этот «новый мир», по справедливому замечанию американского психолога Р. Берна, может быть для ребенка не только более требовательным, но и просто более жестоким.

С вступлением в школьную жизнь ребенок вынужден адаптироваться и выстраивать отношения с учителями и сверстниками. И не только через восприятие и оценку по детскому принципу «нравится или не нравится», но и через обучение общению с окружающими на основе выполнения новых для него обязанностей — решения задач учебной деятельности. Здесь ему надо уже самостоятельно нести определенную меру ответственности «перед другими» за

новый для него вид трудовой (а не собственно игровой, как это было ранее) деятельности.

Все это, вместе взятое, обуславливает необходимость вырабатывать в системе начального обучения комплексные подходы и меры, реализация которых способствовала бы не только повышению качества начального обучения, но и всестороннему самоутверждению ребенка как гражданина.

Существуют определенные возрастные закономерности, которые проявляются в процессе обучения и воспитания младшего школьника. В этот период у ребенка, с одной стороны, идет активный процесс социализации, тогда как, с другой стороны, в это время «включаются» биологические «часы» предохранительной системы организма растущего человека, и в результате происходит некоторое замедление его физического развития. Важно учитывать особенности роста мозга (в 5 лет масса мозга составляет 90 % массы мозга взрослого человека, в 10 лет — 95 %), а также диспропорциональное развитие мышечных тканей ребенка. Более интенсивное развитие костей и крупных мышц (по сравнению с мелкими) негативно влияет на координацию движений, ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки детей. На преодоление такого рода противоречий ребенок вынужден затрачивать большие внутренние резервы психики. Это истощает его психофизиологические силы, ослабляет природные и приобретенные возможности. И как результат — растет утомляемость, внутренняя напряженность. Возникает почва для развития психических расстройств и нервных срывов.

Исследования Э.М. Александровской показали, что уже с порога школы для первоклассника начинается иная образ жизни, требующий от него психического и интеллектуального напряжения: только 56 % детей обладают адекватной формой такой психологической адаптации. 30 % составляют дети с неустойчивой адаптацией, для них характерна повышенная утомляемость, заболеваемость, нарушение сна, склонность к страхам. А 14 % — дети с нарушениями форм социально-психологической адаптации, выражающейся в плохом усвоении учебной программы, поведенческих проб-



лемах, трудностях в установлении контактов с учителями и сверстниками.

Этими же исследованиями установлено, что трудности протекания адаптации ребенка к школе в значительной мере обусловлены его личностными особенностями. Выделено несколько личностных типов, среди которых дети, относящиеся к так называемому гармоническому типу, составляют только 35 %. Эти дети не испытывают трудностей в обучении, хорошо овладевают программой, стремятся к высоким результатам. В психологическом плане — это интеллектуальные, общительные и уверенные в себе дети, с достаточно развитым самоконтролем.

Функциональные нарушения центральной нервной системы в виде неврологических реакций отмечаются у 70 % школьников. При этом чаще всего регистрируются: астенический синдром, проявляющийся в повышенной истощаемости и утомляемости организма, снижении порогов чувствительности, неустойчивом настроении и нарушении сна; гипердинамический синдром, выражающийся в двигательном беспокойстве, неусидчивости, эпизодической агрессивности; соматовегетативные расстройства, для которых характерны головные боли, боли в области сердца, живота и т.д.; и наконец, реакции страха. У трети первоклассников появляются такие вредные привычки, как сосание пальца, обкусывание ногтей.

Важно отметить различное протекание процесса адаптации к школе у мальчиков и девочек. Выявлено, что хуже адаптируются к школе мальчики. Так, к концу учебного года утомляемость у мальчиков выражена сильнее, чем у девочек. Учителям и родителям следует иметь в виду, что более успешно выполняются те задания, которые воспринимаются ребенком как соответствующие его полу. Интерес к решению трудных задач у мальчиков выше при материальном, а у девочек — при эмоциональном поощрении успеха. Мальчики успешнее работают в одиночку, а девочки — в смешанной по полу группе. Уровень притязаний у мальчиков выше, они более автономны и как бы запрограммированы не любить поощряемые взрослыми виды деятельности. Если мальчики в ответ на фрустрацию (препятствие получить

желаемое) чаще реагируют уменьшением общения, то девочки — более жестким, направленным на достижение цели поведением.

Таким образом, исследования и экспериментальные данные, опыт работы в школе показывают, что психическое и физическое воздействие на ребенка в школе должно быть соразмерно его возрастным возможностям.

Важно уже с приходом ребенка в I класс иметь ответы на вопрос: «Как и что должна делать школа в целях предотвращения негативных последствий для его здоровья?» Совершенно очевидно: каждый учащийся с самых первых шагов в школе должен находиться в системе комплексного обеспечения его деятельности со стороны родителей, педагогов, врачей и школы в целом. Задача школы — «не дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аверин В.А.* Психическое развитие детей младшего школьного возраста: Учеб. пос. 2-е изд., перераб. СПб., 2000.
- Беднарская И.Г.* Искусство быть красивым. М., 1994.
- Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников. М., 1991.
- Коновалов С.С.* Книга, которая лечит. СПб., 2002.
- Концепция развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 05.11.97.
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В.* Режим учебы и отдыха ослабленных детей // Начальная школа. 2003. № 9.
- Коростелев Н.Б.* Воспитание здорового школьника. М., 1986.
- Похлебкин В.П.* Уроки здоровья. М., 1992.
- Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М., 2005.
- Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д.* Физиология школьника. М., 1990.
- Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Российская газета Фед. вып. № 5639. 2011. 23 ноября.