**Тяжкий груз знаний: можно ли уменьшить школьные нагрузки?**

Современные родители очень много внимания уделяют образованию ребенка, расценивая приобретение знаний как выгодное вложение капитала, гарантирующее неплохие дивиденды в будущем. Казалось бы, разумный подход. Вот только, к сожалению, получение хорошего образования часто становится не столько целью, сколько образом жизни ребенка. Жизни, в которой слишком много обязанностей и которая поразительно напоминает жизнь взрослого человека: вместо работы – учеба, вместо зарплаты – оценки, а в итоге – те же стрессы и переутомление.

Вот наиболее типичные признаки того, что ваш ребенок не справляется с нагрузкой:

1. нарушение сна, ночные кошмары;

2. частые болезни;

3. снижение успеваемости;

4. эмоциональная неустойчивость (капризы, подавленность, истерики).

Знакомая картина? Увы. Даже одного из этих тревожных симптомов достаточно, чтобы всерьез обеспокоиться. Предположим, ребенок плохо спит. Значит, на следующий день в школе он не сможет сосредоточиться. Отсюда проблемы с усвоением нового материала. А в начальных классах оказаться в числе неуспевающих – слишком трудное испытание для школьника. Когда что-то не получается, интерес к учебе пропадает довольно быстро. Организм ребенка чутко реагирует на внутреннее состояние паники – и вот пожалуйста: температура, повышенное давление, боль в животе. Да что угодно, в конце концов. Болезни чаще всего бывают самыми настоящими, и лишь изредка – придуманными. В любом случае это отчаянный крик о помощи: «Родители, остановитесь! Не отбирайте у меня детство!» Наша задача – услышать своего ребенка и помочь ему. Нам это вполне по силам. Достаточно привести в равновесие систему «семья – ребенок – школа». Подобно Архимеду попробуем найти точки опоры.

ШКОЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Согласно Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам (СанПиН 2.4.2.1178-02), объем максимально допустимой недельной образовательной нагрузки в 1-м классе не должен превышать 20 часов при пятидневной учебной неделе. Другими словами, каждый день – не больше четырех уроков. Причем предусмотрен так называемый ступенчатый метод возрастания нагрузки. В первой четверти каждый день по 3 урока длительностью 35 минут, во второй – по 4 урока. Домашние задания и оценки в 1-м классе ребенок не получает.

Во 2–4-м классах нормы меняются. Продолжительность урока увеличивается до 40–45 минут. Предельно допустимая нагрузка: 25 часов – при шестидневной учебной неделе и 22 – при пятидневной. То есть три раза в неделю – 4 урока, два раза – 5. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий должны входить в объем максимально допустимой нагрузки. А значит – никаких добровольно-принудительных занятий хореографией или пением после уроков! Домашние задания появляются во 2-м классе, но их объем не должен превышать половины проделанной в классе работы. В среднем ребенок должен тратить примерно 20 минут на выполнение домашней работы по каждому предмету. Умножаем на четыре урока – получаем 1 час 20 минут в день.

Почему же наши дети просиживают долгие часы над учебниками и часто заканчивают «домашку» как раз перед тем, как лечь в кровать? Всегда ли причина кроется в том, что учителя по тем или иным соображениям произвольно увеличивают объем заданий на дом? А может быть, дело в ребенке? Или даже в родителях? Как это ни печально, именно родители часто виноваты в чрезмерных нагрузках школьника. Как говорится, благими намерениями… Стремясь к идеальному выполнению домашней работы, взрослые нередко заставляют ребенка по нескольку раз переписывать упражнение, увеличивая таким образом объем задания вдвое, а то и втрое. Причем результат иногда оказывается довольно плачевный: количество ошибок не уменьшается, а возрастает, потому что ребенок устал.

СТРЕМЛЕНИЕ К СОВЕРШЕНСТВУ

Заботясь о качестве образования, родители стараются отдать сына или дочь в школу с углубленным изучением ряда предметов, гимназию или лицей, полностью не осознавая, что подобные учебные заведения работают по более сложной программе, которую с легкостью освоит не каждый ребенок. В результате, если ученик не справляется, приходится прибегать к помощи частных учителей, а это – дополнительные нагрузки. И плюс ко всему в напряженный недельный график родители включают занятия музыкой, танцами или спортом. И как следствие – переутомление, апатия или даже болезни. Конечно, нельзя забывать, что все дети разные и кому-то учеба дается легко: одновременные занятия в лицее, музыкальной и художественной школах для них не такой уж непосильный труд. Но это скорее исключение, чем правило. И даже таким одаренным личностям нужно свободное время.

НЕ РАНЬШЕ СЕМИ

Психологи и педагоги настоятельно рекомендуют не отдавать детей в школу раньше семи лет. До этого возраста мозговые структуры, которые отвечают за анализ текстов и распознавание символов, еще недостаточно развиты. До семи лет в психике ребенка преобладает игровая мотивация, а для того, чтобы хорошо учиться, должна превалировать учебная.

Что делать?

Существует ли эффективный способ борьбы с чрезмерными нагрузками? Безусловно! Во-первых, не нужно предъявлять завышенных требований к своему ребенку: адекватно оценивайте его способности и возможности. Не стоит бесконечно повторять ему «ты должен». Единственное, что действительно должен ребенок – быть самим собой, а не машиной по усвоению новых знаний и умений.

Ему необходимы свободное время, шанс выбрать занятие по душе и возможность время от времени просто повалять дурака. Во-вторых, не стоит придавать большое значение успехам или неудачам вашего ребенка в учебе. Он имеет право на ошибки, и двойка в конце концов – рабочий момент. Если вы видите, что он устал, а уроки на завтра не сделаны, может, следует забыть на время об учебе? Иногда бывает полезным даже прогулять школу. Гораздо важнее следить за его эмоциональным и физическим состоянием, чередовать нагрузки с отдыхом, работу над домашним заданием и занятия спортом.

Избежать переутомления ребенку также помогут соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание. Но самое главное лекарство от чрезмерных школьных нагрузок – осознание того, что жизнь состоит не только из получения хорошего или плохого образования. К сожалению, детство – это очень короткий промежуток времени. Постарайтесь наполнить его яркими событиями, окружить вашего ребенка теплотой и вниманием, чтобы, повзрослев, он с удовольствием вспоминал то время, когда был маленьким, и хотел хоть на минуту вернуться в эти счастливые годы.

Как помочь ребенку избежать переутомления?

1. Планируя день ребенка, не забудьте включить в распорядок время для отдыха и игр.

2. Чередуйте интеллектуальные и физические (спортивные) нагрузки.

3. Соблюдайте режим дня, не забывайте о прогулках на свежем воздухе и сбалансированном питании.

4. Не забывайте о пользе массажа и водных процедур: они снимают напряжение, помогают организму расслабиться.

5. Правильно организуйте рабочее место ребенка: удобная мебель, хорошее освещение помогут выполнить домашнее задание с минимальными затратами энергии.

6. Разумно организуйте процесс выполнения домашней работы: не начинайте с самого энергоемкого задания (например, если ребенок потратит два часа на решение десяти задач, ни на что другое у него просто не хватит сил). Если малышу задали переписать слишком большой текст, ускорьте процесс, продиктовав ему, скажем, половину упражнения. Проговаривайте задание, это поможет ребенку быстрее его понять и справиться с ним.

7. Не заставляйте малыша по нескольку раз переписывать работу, выполненную «грязно»: постарайтесь изначально настроить его на ак­куратное выполнение домашнего задания.

8. Чаще хвалите ребенка, повышайте его самооценку.