

А. В. Макеев
Как учиться и не уставать

Учебник для сознательных родителей –



Аннотация

Must-have для родителей, которые хотят, чтобы их дети хорошо учились и при этом не уставали. К сожалению, плотный график расписаний и большой объём домашних заданий не всегда оставляют детям время на полноценный отдых. В результате у них снижается работоспособность, жизненный тонус, а также иммунитет. В этой книге есть все, что нужно знать о режиме дня и учебы ребенка, его физическом развитии, возрастных особенностях, укреплении иммунитета, психологической подготовке, воспитании и т.д. Все это поможет родителям грамотно подойти к процессу обучения и отдыха детей, а также наладить доверительные отношения с ними. А дети всегда будут здоровыми, бодрыми, веселыми, любознательными и хорошо учиться.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

А. В. Макеев **Как учиться и не уставать**

Введение

Учиться и не уставать. Возможно ли это?

Усталость – чувство, знакомое каждому ученику. В школьном расписании постоянно появляются новые предметы, а количество старых не уменьшается, следовательно, возрастает уровень нагрузки. Поэтому у детей снижается работоспособность, жизненный тонус и иммунитет.

В конце каждого учебного дня неизбежно возникает утомление. И тут нужно уметь «поймать» ту самую приятную усталость, не допустив переутомления, и незамедлительно переключиться на отдых, который должен быть активным.

Родители должны помнить, что только рациональное чередование умственной работы и отдыха поможет сохранить хорошую работоспособность их детей в учебном процессе.

При воспитании ребенка, необходимо учитывать его физическое и нервно-психическое развитие, психологические особенности переходного возраста, приучать его к режиму труда и отдыха.

Помимо социальной и психологической адаптации ребенка к учебному процессу и образовательному учреждению в целом, проблема заключается в том, что многие мамы и папы не замечают развивающийся у ребенка синдром хронической усталости, который, если его вовремя не предупредить, в конечном итоге провоцирует развитие болезней и способствует понижению иммунитета.

В младших классах очень важно помочь ребенку сгладить для еще не сформировавшейся детской психики переход к изменившемуся образу жизни и деятельности, к новому социальному окружению.

Родителям не стоит забывать про формулу «Трех У»: Уверенность = Успех = Удовольствие.

Социальная и психологическая адаптации школьника тесно взаимосвязаны, поэтому в книге подробно рассмотрены базовые характеристики, определяющие возможность адаптации ребенка к условиям обучения:

- ✓ на психофизиологическом уровне – работоспособность и утомление;

✓ на психологическом – мотивация к учебе;

✓ на социальном – особенности социализации, общение, тревожность.

Не стоит забывать и про формулу «Трех У»: Уверенность = Успех = Удовольствие. Школьник расположен заниматься любым учебным предметом, если:

✓ ему понятна суть работы;

✓ он видит позитивный результат, который положительно оценивается окружающими;

✓ справившись с трудным заданием, он испытывает удовлетворение.

Основные разделы данной книги посвящены распорядку дня ученика, его физическому и эмоциональному развитию, психологическим особенностям возраста, укреплению иммунитета, сбалансированному питанию, и, конечно, грамотному воспитанию.

Эта книга рассказывает, как приучить детей к самостоятельности, преодолению трудностей, как научить планировать время учебы и отдыха, она также поможет воспитать чувство ответственности, выработать инициативу и активность ребенка.

Соблюдение всех этих профилактических условий позволит родителям грамотно подойти к процессу обучения и отдыха детей, позволит им наладить доверительные отношения с ними. У них появится здоровая мотивация к обучению, повысится успеваемость и укрепится иммунитет.

Благосклонность вкупе с добрым советом и заботой способны превратить вашего школьника из замученного и усталого в здорового, бодрого, веселого, активного и любознательного!

Станьте другом своему ребенку, помогите ему с помощью этой книги отлично учиться и не уставать!

Глава 1

Физическое развитие школьников

Закономерности роста и развития

Развитие – это качественное изменение, дифференцировка органов и тканей, их функциональное совершенствование, появление новых функций. Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены, это две стороны единого процесса жизнедеятельности организма, в основе которого лежит обмен веществ и энергии.

Жизненный цикл человека можно условно разделить на 3 этапа: созревание, зрелый возраст и старение. Провести хронологическую границу перехода организма от одного этапа к другому можно на основе изучения особенностей его роста, развития и взаимодействия с окружающей (в том числе и социальной) средой. Этап созревания характеризуется прежде всего достижением половой зрелости, способностью организма и возможностью выполнения детородной функции, что обеспечивает сохранение вида. В сохранении вида имеется в виду биологический смысл индивидуального роста и развития любого живого существа, в том числе и человека. Однако было бы ошибкой судить о зрелости человека только по степени полового развития. Не менее важный признак – это готовность к осуществлению социальных функций, трудовой и творческой деятельности. И в этом заключается социально-общественный смысл развития индивида.

Половое созревание наступает к 13–15 годам. Подтверждением этого может служить средний возраст начала менструаций у современных девочек – 12 лет 7 месяцев. Трудовая зрелость наступает гораздо позднее, обычно к окончанию обучения в школе или ПТУ, т. е. в 17–18 лет. Дело в том, что трудовая зрелость приходит только с приобретением опыта общественно-социальной активности. Кроме того, если в наше время половая зрелость

наступает несколько раньше, то трудовая зрелость в условиях научно-технической революции (НТР), наоборот, позднее. Поэтому хронологической границей полного созревания организма и наступления зрелости следует считать 20–21 год. Именно к этому возрасту не только завершается процесс полного созревания и роста, но и накапливаются необходимые знания, формируются нравственные устои, т. е. создаются возможности для выполнения человеком и биологических, и социальных функций.

Неравномерность темпа роста и развития

Процессы роста и развития протекают непрерывно, но их темп имеет зависимость от возраста. Данная закономерность является основанием для правильной группировки детей и подростков разного возраста. Весь этап созревания человека целесообразно делить на несколько возрастных периодов. В понятие «возрастной период» входит тот отрезок времени, в пределах которого процесс роста и развития, а также физиологические особенности организма тождественны, а реакции на раздражители более или менее однозначны. В то же время возрастной период – это время, необходимое для завершения определенного этапа морфофункционального развития организма и достижения готовности к той или иной деятельности.

Существует схема возрастной периодизации, основанная на оценке особенностей роста и развития организма. В соответствии с этой биологической схемой и индивидуальным развитием человека выделяется 7 периодов созревания, из них второе детство приходится на возраст у мальчиков 8—12 лет, у девочек 8—11; подростковый возраст: мальчики 13–16 лет; девочки 12–15 лет; юношеский возраст: молодые люди 17–21 год; девушки 16–20 лет.

Чем старше ребенок, тем больший отрезок жизненного пути можно объединить в возрастной период. Следует обратить внимание и на то, что вводится период юношеского возраста (17 лет – 21 год), временные границы которого дифференцируются так же, как в подростковом возрасте в зависимости от пола. Девочки и девушки на 1 год раньше вступают в эти периоды развития и раньше их завершают. Это обусловливается влиянием пола на интенсивность роста и развития. Подростковый возраст у мальчиков длится с 13 до 16, а у девочек – с 12 до 15 лет. Такое деление построено на чисто биологическом принципе, этот период охватывает время от начала полового созревания до момента, когда молодой организм обретает способность к эффективной репродуктивной функции.

Широкое распространение в нашей стране имеет схема возрастной периодизации, основанная на социальных принципах. Эта схема отражает заботу общества о подрастающем поколении, сложившийся опыт учебно-воспитательной работы детских и подростковых учреждений, организации медицинского обслуживания и целый ряд других социальных моментов.

Школьный возраст подразделяется на:

- ✓ младший 7(6)—10 лет;
- ✓ средний 11–14 лет;
- ✓ подростковый возраст 15–18 лет.

Социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому. Исключение составляет подростковый возраст (его иногда называют старшим школьным), к которому относятся дети с 15, а не с 12–13 лет. Дело в том, что нижняя граница подросткового возраста (15 лет) в нашей стране установлена ТК (Трудовым кодексом). Именно с этого возраста допускается систематическая трудовая деятельность подростков и проводится их профессиональное обучение. На период подросткового возраста (15–18 лет) в нашей стране распространяются определенные трудовые льготы.

Неравномерность темпа роста и развития организма на этапе созревания является общей закономерностью. Однако в этот период проявляются и некоторые индивидуальные особенности. Встречаются индивидуумы, темп развития которых ускорен, и по уровню

зрелости они опережают свой собственный хронологический (календарный) возраст. Может наблюдаться и обратное соотношение. В связи с этим термин «возраст ребенка» необходимо конкретизировать: хронологический или биологический возраст имеется в виду.

Хронологический возраст, т. е. период, имеет конкретную временную границу – день, месяц, год.

Биологический возраст также является функцией времени, но определяется он особенностями организма и зависит от темпа роста и развития каждого конкретного организма.

Оказывается, разница между хронологическим и биологическим возрастом может быть до 5 лет.

Детей с замедленным темпом развития называют отстающими. Их число относительно невелико (10–20 %), и чаще всего их выявляют перед поступлением в школу или во время обучения. Школьники с замедленным темпом биологического развития менее активны на уроках. У них отмечаются повышенная отвлекаемость и неблагоприятный тип изменения работоспособности. В ходе учебного процесса у таких детей выявляется более выраженное напряжение зрительного, двигательного анализаторов и сердечно-сосудистой системы.

Оказывается, что замедление биологического возраста у детей сопровождается снижением показателей большинства антропометрических признаков и более частыми отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Наиболее выраженные изменения работоспособности и здоровья характерны для детей со значительным отставанием биологического возраста. Причинами такого отставания могут быть недоношенность, родовые травмы, заболевания в раннем возрасте (рахит, хроническая пневмония, специфические кишечные болезни, частые острые респираторные заболевания, хроническая интоксикация или хронические болезни и др.). Известно также влияние неблагоприятных социальных условий микросреды (безнадзорность, неполная семья, пьянство родителей) на темп биологического развития ребенка. Дети с замедленным темпом развития нуждаются в диспансерном медицинском наблюдении, индивидуальном подходе при обучении, проведении комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий, способствующих их гармоничному росту и развитию.

Быстрый темп развития ребенка приводит к опережению биологического возраста по сравнению с хронологическим. Опережающие свой возраст дети распространены среди учащихся меньше, чем отстающие.

Интересно, что у девочек развитие наблюдается в более быстром темпе, чем у мальчиков. Чаще всего отклонение от биологического возраста выявляется среди подростков. У школьников с более быстрым темпом индивидуального развития работоспособность ниже, чем у детей, биологический возраст которых соответствует календарному. Чаще они имеют избыточную массу тела за счет жировоголожения. Среди таких детей больше доля страдающих гипертонией и хроническим тонзиллитом, у них выше показатели заболеваемости, чаще и резче проявляются функциональные отклонения.

Следовательно, индивидуальные изменения темпа роста и развития ребенка приводят к несоответствию биологического возраста хронологическому. Детей с таким несоответствием необходимо своевременно выявлять, так как они нуждаются в медико-социальной охране здоровья на протяжении всего этапа созревания организма. Оценивать уровень возрастного развития должны педиатры и подростковые врачи во время плановых медицинских осмотров детей и подростков.

Информативными показателями биологического возраста являются уровень оссификации скелета, прорезание и смена зубов, появление вторичных половых признаков, начало менструаций у девочек, а также морфологические показатели физического развития

(длина тела и ее годовые прибавки). Следует учитывать, что с возрастом степень информативности перечисленных показателей меняется. От 6 до 12 лет ведущими являются число постоянных зубов (зубной возраст) и длина тела. Между 11 и 15 годами наибольшее информативное значение приобретают показатели годовой прибавки длины тела, а также степень выраженности вторичных половых признаков и возраст наступления менструаций у девочек. В 15 лет и позднее ведущим признаком становится развитие вторичных половых признаков, а длина тела и развитие зубов утрачивают информативность. Уровень оссификации скелета определяется при рентгенографических обследованиях только при наличии особых медицинских показаний: при резких выраженных нарушениях развития с целью диагностики эндокринных заболеваний.

Организм ребенка рассматривается как единое целое, однако его отдельные органы и системы растут и развиваются неодновременно. Данную закономерность объясняют необходимостью избирательного и ускоренного созревания тех структурных образований и функций, которые обеспечивают выживаемость организма.

Мозг 7-летнего ребенка весит 1250 г, и в дальнейшем нарастание его массы происходит очень медленно. К 7 годам размеры поверхности большинства корковых областей составляют 80–90 % от таковых взрослого человека.

Избирательное развитие мозга в первые годы жизни человека нельзя считать случайным: идет интенсивное формирование условно-рефлекторной деятельности. Через нервную систему осуществляется связь с внешней средой, образуются механизмы адаптации к постоянно меняющимся условиям.

В противоположность этому лимфатическая ткань в первые годы жизни не развивается, ее рост и формирование происходят у детей в 10–12 лет. Лишь после 12 лет интенсивно развиваются половые органы и происходит становление детородной функции.

Таким образом, интенсивное развитие и окончательное формирование отдельных органов и систем происходят не параллельно. Существует определенная очередность роста и развития тех или иных структурных образований и функций. Такое развитие является необходимым условием для выполнения важнейших биологических и социальных функций на отдельных этапах жизни человека.

Установлено, что в период интенсивного роста и развития функциональной системы наблюдается ее повышенная чувствительность к действию специфических факторов.

Способность организма ребенка к разным видам деятельности, его устойчивость к разнообразным факторам окружающей среды определяется уровнем созревания соответствующих функциональных систем. Так, ассоциативные отделы коры большого мозга, которые обеспечивают готовность к обучению в школе, созревают постепенно в ходе индивидуального развития ребенка к 6–7 годам. В связи с этим форсированное обучение детей в раннем возрасте неблагоприятно отразится на их последующем развитии.

Система, обеспечивающая транспортировку кислорода из атмосферного воздуха к тканям, развивается также постепенно и достигает зрелости к 16–17 годам. Учитывая это, гигиенисты предписывают ограничение физических нагрузок детям. Только в подростковом возрасте по достижении морфофункциональной зрелости сердечно-сосудистой и дыхательной систем допускаются длительное выполнение больших физических нагрузок и развитие выносливости.

Следовательно, функциональная готовность к отдельным видам учебной, трудовой и спортивной деятельности формируется неодновременно.

Гигиеническая норма на протяжении всего этапа созревания организма меняется в соответствии с изменением возрастной чувствительности к действию фактора.

Половые различия проявляются в особенностях обменного процесса, темпа роста и развития отдельных функциональных систем и организма в целом. Так, мальчики до начала полового созревания имеют более высокие антропометрические показатели. В период

полового созревания соотношение меняется: девочки по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки превосходят своих сверстников. В 15 лет интенсивность роста у мальчиков нарастает, и они по своим антропометрическим показателям вновь опережают девочек. Одновременно наблюдается неодинаковый темп развития многих функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой. Например, сила кисти руки или мышц-разгибателей спины у мальчиков всех возрастов и юношей выше, чем у их сверстниц. Различия имеются не только в физической работоспособности, но и в психофизиологических показателях. Поэтому с общими для обоих полов закономерностями существуют различия в темпах, сроках и показателях роста и развития мальчиков и девочек. Половые различия в росте и развитии организма имеют большое значение при профессиональной ориентации школьников, при спортивном отборе и подготовке юных спортсменов.

Общая характеристика подросткового возраста

Подростковый возраст включает период развития детей от 11–12 до 15 лет (что соответствует приблизительно, среднему школьному возрасту, учащимся V–VII классов).

Подростковый возраст характеризуется важной перестройкой организма.

В этот период осуществляется интенсивное физическое созревание человека. Кроме того, этот возраст отличается формированием личности, ростом моральных и интеллектуальных качеств.

Подростковый возраст считается переходным, так как для него характерен переход к взрослому состоянию и зрелости.

К 16 годам подросток становится половозрелым, но его физическое и духовное развитие еще далеко не завершено, физическая и духовная зрелость наступает примерно на 3–4 года позже.

Характерные черты подростка – тяга ко всему новому, необычному, желание быть на равных со взрослыми, стремление к активной деятельности.

Особенно заметные изменения происходят в учебе. Так, в этом возрасте начинается усвоение основ наук, что требует изменения образа мышления, внимания.

Подростковый возраст – это возраст стремления к новым знаниям, возраст активной деятельности.

Чувство дружбы в этом возрасте становится более крепким.

Значительные изменения происходят в усвоении моральных догм и развитии их под влиянием воспитательной работы школы и семьи.

Подростковый возраст – это период, когда дети овладевают умением решать определенные проблемы социально-полового характера, выбора профессии, освобождения от влияния родителей и т. п. Годы, предшествующие постановке этих проблем, – детские, возраст постановки и решения этих проблем – подростковый возраст, с решением этих проблем человек переходит к периоду взросления.

Воспитание и обучение, опыт, соответствующая деятельность стимулируют и направляют развитие психики. Нормальное развитие происходит не само собой, а лишь при правильном воспитании, при соответствующих условиях.

Понятие возраста и возрастных особенностей не имеет абсолютного значения, а значит, и подростковый возраст не имеет точных и определенных границ, так как он в значительной степени зависит от конкретных условий жизни и деятельности, которые бывают различными.

Конечно, возрастные изменения процессов в организме (рост, вес, состояние желез внутренней секреции) более определенно соответствуют возрасту (хотя и здесь, разумеется, большое влияние оказывают условия жизни). Что же касается возрастных особенностей психики, то они весьма различны, поскольку зависят от конкретных условий жизни

школьника, его воспитания и обучения.

Конечно, известную роль в формировании индивидуальных различий могут играть и некоторые врожденные особенности, в частности особенности мозга, высшей нервной деятельности. Игнорировать этого нельзя. Однако решающее значение имеют все-таки конкретные особенности жизни, деятельности, воспитания и обучения. В зависимости от этого школьники одного и того же возраста могут проявлять в каких-то пределах различные особенности памяти, внимания, мышления, чувств, различные особенности поведения.

Когда психологи говорят о возрастных особенностях психики, они имеют в виду наиболее типичные, наиболее характерные особенности возраста, указывающие на общее направление развития.

Влияние неблагополучной семьи и недостаток воспитания наиболее заметны в подростковом возрасте у мальчиков. Учителя замечают, что хотя и существуют пробелы в развитии мышления у таких детей, но они отступают на второй план, а на первом – нарушение дисциплины, отрицательное отношение к учению, неорганизованность. Нарушения поведения у девочек тоже происходят за счет неблагоприятного воздействия семьи. В целом же в этом возрасте у девочек более благоприятны микроклимат и окружающая обстановка: это более тесное общение с матерью, более спокойные отношения со сверстниками во дворе. Девочка привязана к дому и психологически, и физически, ее интересы и способности связаны с ним.

Мальчики в этот период начинают дружить и общаются целыми группами. Отношения с ровесниками, подчинение лидеру компании не всегда оказывают на ребенка благоприятное воздействие. Девочки дружат парами. Между девочками-подругами обычно складываются доверительные отношения, взаимопонимание. Обычно они стремятся одеваться в одном стиле, носить одинаковые прически, вместе проводят все свободное время.

Вследствие неодинакового возраста полового созревания связанное с ним ухудшение успеваемости приходится на разные классы: у девочек раньше (10–11), у мальчиков позже (12–13 лет).

Мальчики старшего подросткового возраста, не нашедшие возможности самоутвердиться в школе, не просто отрицательно относятся к учебе, у них уже складывается своя собственная личная жизнь вне школы, как правило, в компаниях таких же неуспешных ровесников.

Потерянный интерес к учебе, нежелание прилагать систематических усилий для решения проблем в школе толкают ребят на проведение большого количества времени на улице. В компании жизнь кажется развлечением, носит импульсивный, менее систематизированный характер, здесь не нужен упорный труд. Нередко подросток, имеющий низкий статус в школе, в компании имеет высокое положение среди окружающих его таких же подростков. Ощущение, что тут его понимают, возможность быть самим собой, влияние лидера компании – сильной, авторитетной личности для подростка удерживают его в группе. И хорошо, если это просто проведение времени и общение, а не занятие криминальной деятельностью. Иногда подростки не знают, как провести и как распорядиться свободным временем. Наиболее типичными неблагоприятными для возраста являются моменты, связанные с неправильными формами общения, что приводит к заимствованию вредных привычек (курения, употребления алкоголя), к ранней половой жизни, к плохим поступкам. Фактом является то, что в компании мальчики и девочки могут позволить себе в своих отношениях то, что они не позволили бы в индивидуальном общении. В этот период родители должны уделять внимание правильной мотивации поведения человека и его взаимоотношений с акцентом на их социальное значение. Нужно формировать у подростка убеждение в необходимости собственного стиля поведения, что дает устойчивость к неблагоприятным явлениям. При разговоре о вредных привычках родители должны исходить из того, чем именно они привлекают ребят. Предотвращение привычек на основе разъяснения их вреда недостаточно эффективно. Необходимо объяснить сомнительность преимуществ, которые дают вредные привычки, используя знания мотивов, которые лежат в их основе (стремление

привлечь внимание, демонстрация независимости, подражание). Вредность привычек нужно разъяснять именно в том аспекте, который связан с мнимыми преимуществами, которые они дают в общении. Подростка больше пугает не перспектива через много лет умереть от рака, а то, что от курения возникает плохой запах изо рта.

В отношении девочек и мальчиков к друзьям и учителям существенных различий не просматривается. В младших классах авторитетом для тех и других является учитель. В подростковом возрасте все большее значение приобретают мнение сверстников, друзей, отношения внутри класса. Девочки более критично высказываются в адрес своих учителей и учеников, жалуются, но это обычно на единичное событие. В целом отношение к школе и общешкольным делам положительное. Мальчики менее склонны оценивать, проявляют слабую эмоциональную реакцию на происшествие или конфликтную ситуацию. В целом их отношение к школе может иметь негативную оценку.

Воспитание мальчиков-подростков в школе является более трудной задачей для учителей. Этому способствует то, что большинство учителей – женщины, а мужчин-учителей очень мало. Женщина-учитель не менее уважаема, но в силу психологических особенностей мужского пола в этом возрасте авторитетом для мальчика должен быть мужчина.

Воспитывать девочек-подростков в целом легче. Мальчики-подростки более склонны к вредным привычкам, чаще совершают правонарушения. Неправильное воспитание связано с неверными психологическими установками взрослых по отношению к детям. Мешают воспитанию конфликты между взрослыми и детьми. В основе этих конфликтов, значительно усиливающихся в подростковом возрасте, лежат некоторые особенности реакции взрослых на поведение детей. Хотя в развитии ребенка и выделяют разные периоды, подход взрослых должен быть всегда одинаков. В основе его должны лежать уважение к другому человеку, даже если это подросток, стремление понять истинные мотивы определенного поведения ребенка, сдержанность в отношении различного рода запретов. Нередко взрослые запрещают дочери-подростку что-либо, не вдаваясь в мотивы этого запрета, а также не пытаясь оценить, насколько запрет может психологически ее ущемлять. В основах конфликтов лежат неодобрение дружбы с мальчиком, стремление к самостоятельности, «упрямство» дочери, прическа, употребление косметики, стремление носить модную одежду. К старшему подростковому возрасту конфликты сглаживаются в результате роста взаимопонимания, или стороны примиряются с разногласиями. Ясно, что разногласия в отношениях можно сгладить, если быть сознательно в этом заинтересованным. Стремление к самостоятельности можно только приветствовать. В отношениях с дочерью мать, если ее оценка стремления положительная, может дать советы по отдельным вопросам, таким как употребление косметики или как модно одеваться. Мешает взрослым в отношениях с детьми отсутствие способности на любой вопрос взглянуть с разных точек зрения. В основе такого подхода лежит убеждение, что истина всегда одна и только взрослый ее знает. В результате родители не способны хотя бы на время встать на другую сторону, понять мотивы поведения подростков. Многие взрослые не могут вспомнить себя в этом возрасте, а если и вспоминают, считают, что они были лучше. Конфликтам способствуют отсутствие чувства юмора, неспособность увидеть комическое в том факте, что мать всерьез конфликтует с дочерью, как будто это чужие люди, и не заинтересована в сглаживании конфликта. Желание обязательно воспитывать дочь по поводу и без повода приводит к мелочности, постоянному одергиванию ребенка, а в результате – слова матери заранее воспринимаются негативно. Иногда аналогичные отношения складываются в школе с учителями. В основе их лежит несостоятельность взрослых людей, а не проблемы подростков. Для того чтобы в отношениях с подростками у взрослых не возникало конфликтов, а также смыслового барьера, который в известной степени может расцениваться как защитная психологическая реакция, следует избегать нравоучений, поучений.

В подростковом возрасте возникает первая дружба между мальчиком и девочкой, но эти чувства трудно назвать любовью.

Говорят, что настоящая любовь приходит обычно в годы физической и духовной зрелости человека. В подлинной любви есть и разум, и воля, и гордость. Если любовь основана на общности взглядов, интересов, на уважении, она умножает силы человека, делает его способным на большие дела, обогащает его жизнь. Считается, что такие сильные чувства не могут испытывать вчерашние дети, и их первая любовь скорее дружба. В такой дружбе один видит в другом прежде всего товарища, вместе они делят свои радости и заботы, живут общей интересной жизнью. Дружба, основанная на общих интересах в учении, занятиях спортом или искусством, воспитывает у мальчиков и девочек дружеские отношения, доверие, взаимное уважение. Иногда такая дружба встречает сопротивление учителей и родителей, вызывает насмешки сверстников. И именно взрослые должны помочь в такой момент подросткам сохранить свою дружбу, суметь понять, что она необходима, для того чтобы подросток стал настоящей личностью, чтобы в будущем ему было легче строить отношения с противоположным полом. Для того чтобы мальчики дружили с девочками, как правило, требуется помощь взрослых. Ребятам сложно совместно действовать, причиной является их настороженное отношение друг к другу. Как только они становятся старше, вместо настороженности, а в определенный момент – и некоторой отчужденности у подростков появляется интерес к противоположному полу, но их взаимная активность не всегда находит правильные пути для общения. Скорее всего это является следствием предшествующего воспитания, невозможности осознать свои истинные чувства, наличия малых знаний о противоположном поле.

Родители и учителя могут помочь подросткам в организации вечеров, где могут быть игры, конкурсы, чтение стихов, интересные беседы, танцы. Приятное совместное времяпрепровождение объединит детей, поможет им подружиться.

Зная психологические особенности мальчиков и девочек, относясь с уважением к детям, можно помочь своему ребенку пережить трудности подросткового возраста и воспитать его как сильную, здоровую личность.

Физическое развитие подростков

Подростковый возраст – это период роста и развития. Достаточно взглянуть на ребенка в этом возрасте, чтобы сразу же отметить некоторые его внешние особенности: нескладность, непропорциональность частей тела, неловкость движений. Особенно заметно увеличение и вытягивание его конечностей. Эти впечатления подтверждаются данными специальных антропометрических измерений (хотя эти данные у разных авторов весьма противоречивы). Среднее увеличение роста (прирост) за год у мальчиков – от 4,3 до 6,7 см, а в период самого интенсивного роста доходит до 8—10 см; у девочек – от 2,9 до 5,8 см (по Арно).

Рост в длину в значительной мере происходит за счет роста конечностей, грудь и таз отстают в развитии, отчего фигура становится несколько вытянутой и порой очень нескладной, грудь – впалой, подростки выглядят узкогрудыми.

Несоответствие между быстрым ростом трубчатых костей и относительно медленным развитием мышц еще более усугубляет впечатление неловкости и нескладности. Эти особенности физического развития накладывают свой отпечаток на все внешнее поведение и на характер движений подростка: он часто проявляет неловкость, резкость в движениях, не умея соразмерять, координировать их, что причиняет много беспокойства и ему, и окружающим, причем это происходит случайно, неожиданно для него самого. Подросток не замечает, что излишне размахивает руками при ходьбе, жестикулирует при разговоре, как бы восполняя недостаток выразительности речи; когда идет по улице, то не замечает, что задевает прохожих. При возбуждении резкость и порывистость движений увеличиваются. Упражнения,

тренировка, повторение движений постепенно устраняют этот недостаток.

С другой стороны, отмечается, что подросток может произвольно управлять своими движениями и неловкость, порожденная указанными особенностями его развития, корригируется воспитанием.

Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек (по Арно).

Происходит и рост мышечной силы.

Исследования показали, что в младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.

С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. Мускулатура подростков (особенно мальчиков) крепнет. Строение мышц при этом мало изменяется, в подростковом возрасте происходит только усиленный рост диаметра волокна мышц.

Однако мышцы подростка еще не достигают того развития, которое свойственно мышцам взрослого человека. Мышечные волокна дифференцируются лишь к 17 годам.

Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влекут за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности.

Рост силы и выносливости создает условия для включения подростка в трудовую деятельность, хотя эти возможности, по крайней мере у младшего подростка, еще ограничены. Его неокрепший и быстро развивающийся организм необходимо щадить. Подросток быстро утомляется, и непосильная работа может надорвать его силы.

Временами подросток способен к большому и длительному напряжению, может проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывают у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. В частности, подросток легко овладевает ездой на велосипеде, лыжах, коньках, быстро усваивает сложные прыжки, па танца, координацию движений при плавании. Родителям надо учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система – слово – начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нем. Слово может предшествовать действию, т. е. подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими.

Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка.

Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей, что приводит к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета, если для этого создаются

неблагоприятные условия в учебной, трудовой и игровой деятельности. Чаще всего такого рода дефекты возникают от неправильного положения тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Следует опасаться разного рода ушибов, резких движений, сотрясений.

Особенно вредна неправильная поза при сидении подростка. Если он сидит за неудобным столом, горбится, наклоняет корпус в одну сторону, ложится грудью на стол, низко наклоняет голову, то при этом, во-первых, фиксируется искривление позвоночника, во-вторых, крайне затрудняется легочная вентиляция, уменьшается снабжение мозга кислородом и, в-третьих, затрудняется приток крови к мозгу (так как при сильно наклоненной голове артерии, по которым кровь поступает в мозг, сдавливаются и перегибаются).

Для подростка характерно несоответствие между быстрым ростом сердца и ростом массы тела.

Мышечная масса сердца, его объем возрастают за период подросткового возраста в 2 раза, а масса тела – только в 1,5 раза.

Рост диаметра артерий отстает от роста сердца, просвет кровеносных сосудов относительно объема сердца уменьшается, а это в сочетании с усиленной деятельностью щитовидной железы приводит к повышению кровяного давления и напряжению сердечной деятельности.

В связи с указанными сосудистыми изменениями головной мозг может иногда испытывать недостаток притока крови, что ведет к снижению его работоспособности; отсюда быстрая утомляемость, головокружения. Нередки ослабления пульса, сердцебиения. Поэтому сердце подростка необходимо оберегать от чрезмерных нагрузок и переутомления, которые субъективно порой и не осознаются им, но объективно дают отрицательные показатели. Внешний вид подростков при этом меняется, отмечается посинение губ, рук, а иногда и сильное покраснение или побледнение лица, наблюдаются перебои в работе сердца, неправильный ритм, одышка, сердцебиение.

Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Дыхание до некоторой степени учащенное (от 18 до 22 вдохов-выдохов в минуту). На одно дыхание приходится 3–4 сокращения сердца (у взрослого 4–5). Дыхание подростка еще неглубокое, и легочная вентиляция происходит за счет учащения дыхания (а не за счет его углубления, как это происходит у натренированных людей). На воспитание у подростка умения регулировать и управлять своим дыхательным аппаратом следует обратить внимание. Необходимо научить его правильно и глубоко дышать во время работы, ходьбы, учебных занятий. Это важно потому, что в связи с усиленным ростом, интенсивным обменом веществ организм подростка нуждается в большом количестве кислорода (потребность его в кислороде больше потребности взрослого).

В подростковом возрасте продолжают развиваться и совершенствоваться нервная система. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека, значительного прироста размера и веса мозга в подростковом возрасте не замечается, но зато в связи с усложнением условий жизни происходят заметные качественные изменения. Формирование специфически человеческих областей головного мозга, особенно лобных долей, частично височной и теменной долей, установление новых связей между различными отделами нервной системы протекают у подростков довольно интенсивно. Значительно увеличивается количество ассоциативных волокон, соединяющих отдельные части мозга в единую мозговую систему.

В подростковом возрасте продолжается структурное формирование коры больших полушарий головного мозга. Постепенно изменяясь, кора приобретает структуру, присущую коре взрослого человека. Возрастает контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями.

В процессе роста и развития подростка в коре его головного мозга образуются все новые и новые временные связи и их сложные системы, что лежит в основе обогащения фонда знаний, умений, навыков.

В подростковом возрасте наблюдается некоторое непостоянство характера выработки тормозных реакций. С одной стороны, процессы возбуждения иногда настолько преобладают, что подросток бывает не в состоянии затормозить нежелательное действие, сдержаться. Процессы возбуждения протекают бурно, резко, но и быстро проходят. С другой стороны, подросток может иногда и при сильном возбуждении владеть собой и своим поведением, особенно когда это имеет соответствующую общественную мотивацию.

Наконец, в подростковом возрасте под влиянием, в частности, воспитания и обучения усиливается роль второй сигнальной системы, словесные раздражители начинают приобретать все более значимую сигнальную роль. Это выражается в сознательном отношении подростка к словесным указаниям, советам, распоряжениям авторитетных для него людей, в умении осмыслить свое поведение и в большинстве случаев сознательно регулировать его, в умении опосредствованно и обобщенно познавать действительность в процессе учебной работы, не всегда опираясь при этом на наглядные впечатления, умея абстрагироваться от конкретного.

Нервная система подростка еще находится в стадии формирования и является относительно несовершенной. Она еще не всегда способна выдерживать длительные и сильные раздражители и под их влиянием иногда сравнительно быстро переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения, что указывает на известную слабость нервной системы. Новые же отношения, ломка многих привычных форм поведения, новый характер учебной и трудовой деятельности, которые создаются при переходе из IV в V класс, предъявляют относительно большие требования к выносливости нервных клеток.

Под влиянием этих требований, под влиянием новых условий жизни, учения нервная система подростка совершенствуется, преодолеваются указанные выше недостатки ее деятельности.

Значительным фактором физического развития подростка является происходящее в этом возрасте половое созревание, начало функционирования половых желез, которое влияет на работу внутренних органов, на деятельность мозга, сердца, вызывает и внешние изменения в виде вторичных половых признаков.

Подростковый возраст – это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

В педагогической литературе, например, неоднократно указывалось, что повышенная возбудимость, характерная для данного возраста, при дурном воспитании может привести к отрицательным формам поведения.

Она же при правильном воспитании может оказаться источником повышенной творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Энергично растущий и противоречиво развивающийся организм подростка требует, чтобы его охраняли от резких переутомлений, чтобы регулировали нагрузку на его неокрепшую нервную систему.

Неблагоприятное влияние на здоровье учащихся нередко оказывают дополнительные занятия, если они проводятся непосредственно после уроков без перерыва. Необходимо принять во внимание, что неуспевающие ученики часто имеют ослабленное здоровье. Подобные занятия тяжелы даже для здоровых учащихся, что же касается слабых, то их здоровье еще больше ухудшается.

Отрицательно влияют на здоровье и снижают успеваемость плохо проветренное помещение и запыленный воздух (в классах и жилых комнатах), на что иногда в школах, а порой и дома не обращается должного внимания. Недопустимо нарушать установленный

порядок перерывов между уроками, т. е. не следует допускать укороченных перемен (задерживать учащихся на уроке сверх 45 мин), а также нерационально чередовать уроки в расписании, что приводит к утомлению и неблагоприятно отражается на учебных занятиях.

В условиях города, особенно большого, учащиеся испытывают недостаток чистого воздуха (кислородный голод), поэтому необходим длительный отдых, хотя бы раз в неделю, за городом или в парке.

Были проведены специальные исследования о влиянии на учащихся V класса активного отдыха (физического труда, спорта, игр) на воздухе. Оказалось, что после такого отдыха подростки быстрее включались в работу и занимались более сосредоточенно, не отвлекаясь, продуктивность их учебного труда значительно повышалась. Активный отдых в помещении не дает такого большого эффекта.

Исследования, проведенные с учениками VI класса, показывают, что двухчасовой непрерывный учебный труд является достаточной нагрузкой, вызывает утомление, и работоспособность падает. Часовой перерыв на открытом воздухе полностью восстанавливает внимание и работоспособность на следующие 2 ч.

Активный ежедневный отдых на воздухе обязательно нужен подростку, так же как ежедневная утренняя гимнастика и водные процедуры. Совершенно необходимо соблюдать и нормы сна (для учащихся V классов – 10 ч, а для VII классов – 9 ч).

Иногда посещение кино, театра, слушание радио и просмотр телевизионных передач рассматриваются как отдых. Но это не отдых, а развлечение. Если оно строго нормировано, то – полезное и нужное. Если нормы нарушены, то такие развлечения ведут не к отдыху, а к утомлению подростка, и после них ни о какой нормальной учебной работе не может быть и речи. Надо отдохнуть, а затем уже работать.

Не выспался подросток – на следующий день срывается учебная работа, он уже не может работать нормально, нарушает дисциплину.

Систематические недосыпания, отсутствие прогулок на воздухе неблагоприятно действуют на учебную работу подростка и его успеваемость.

Глава 2

Нервно-психическое развитие школьников

Основные понятия психологии развития и факторы психического развития

Нервно-психическое развитие является одним из основных показателей здоровья ребенка. Родители, учителя, врач-педиатр должны уметь правильно оценивать нервно-психическое развитие и психологическое состояние ребенка, при отклонении от возрастных показателей направить на консультацию или лечение к специалистам узкого профиля – невропатологу, психиатру, психологу, логопеду и другим.

Одним из важных теоретических понятий, связанных с нервно-психическим развитием, являются факторы, которые способствуют или препятствуют, ускоряют или замедляют процесс развития человека.

К факторам психического развития относятся:

- ✓ наследственность (биологический фактор);
- ✓ среда (социальный фактор)
- ✓ активность развития;
- ✓ воспитание и обучение.

Ученые считают, что в наследственности имеют значение два фактора – темперамент и врожденные способности. Естественно, что разные детские организмы развиваются по-разному, им соответствуют различные типы центральной нервной системы. Сильная и мобильная нервная система с преобладанием процессов возбуждения дает холерический темперамент, при равновесии процессов возбуждения и торможения – сангвинический и т. д. Разные способности развиваются в познавательной и конструктивной деятельности.

Среда обитания или ареал природной зоны влияет на психическое развитие ребенка не напрямую, а через традиционные в данной природной зоне разновидности трудовой деятельности и культуры, педагогической системы воспитания подрастающего поколения, переходя соответственно в непосредственную сферу влияния – социальную среду, которую составляют общество, его культурные традиции, преобладающая идеология, уровень развития науки и искусства, ближайшее окружение: родители, члены семьи, педагоги, сверстники.

Социальная ситуация развития ребенка младшего школьного возраста

Первый класс – это время овладения пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми и сверстниками.

В этот период границы ограниченного семейными рамками пространства для общения расширяются, познавательный процесс значительно ускоряется и у ребенка появляется желание участвовать во взрослой жизни.

Первый год школы – это время активного освоения социального пространства. Ребенок постигает особенности человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, через игровые отношения и общение со сверстниками.

Изменения в социальной ситуации развития существенно отличают ее от условий предыдущего этапа по 2 основаниям:

1) появляется ориентация на совместную деятельность со сверстником; увеличивается количество и усложняется качество требований со стороны взрослых, предъявляемых к поведению дошкольника: соблюдение правил и норм общественной жизни. Таким образом, изменяется место ребенка в системе отношений (он уже не является центром своей семьи), развивается способность к идентификации с людьми, образами героев художественных произведений. Происходит усвоение норм поведения, а также различных форм общения. Ребенок начинает осознавать, что он – индивидуальность, приобретает интерес к телесной конструкции человека;

2) во взаимоотношениях с другими людьми – взрослыми и сверстниками находится теперь источник переживаний ребенка. Младший школьник чрезвычайно зависит от отношения окружающих к нему. Если они относятся к ребенку ласково, проявляют к нему внимание, он испытывает чувство уверенности, защищенности. Это имеет определяющее значение для нормального психического и личностного развития ребенка, выработке у него положительных качеств и доброжелательного отношения к окружающим.

Социальный статус ребенка

В переходе к школьному возрасту от дошкольного детства меняется социальный статус ребенка, новый период становления личности, развитие обучающего фактора.

Поход в школу – одно из главных событий в жизни каждого ребенка, происходит переход к другому образу жизни, к иной деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям со взрослыми и сверстниками.

Соответственно изменившемуся положению ребенка и появлению у него новой ведущей деятельности, учения, перестраивается весь повседневный ход его жизни: беспечность дошкольника сменяется жизнью, полной забот и ответственности.

Вместе с новыми обязанностями школьник приобретает и новые права. Он может претендовать на серьезное отношение со стороны взрослых к своему учебному труду; он имеет право на свое рабочее место, на необходимую для него тишину, на отдых.

Учеба является не только обязательным делом, но определяет его отношения с миром взрослых и положение в группе детей. Мерой выполнения им учебных обязанностей является оценка, которую нельзя исправить ни послушанием, ни раскаянием. Предпочтение школьниками отдается новым незнакомым познавательным предметам (редко какой первоклассник хочет идти в школу).

В связи с возросшими физическими и психологическими нагрузками наступает некоторая физиологическая дисгармония в организме маленького школьника.

Появляются повышенная утомляемость, беспокойство, потребность в движениях. Поэтому все дети испытывают трудности при адаптации к новым условиям обучения и воспитания. У них серьезно нарушается сон, аппетит, ухудшается состояние здоровья, появляется возбудимость, раздражительность. В некоторых случаях может развиваться невроз. Перегрузки, которые испытывает ребенок, приводят к утомлению, снижению работоспособности.

Психологическая и физическая нагрузка становится привычной через 1,5–2 месяца. За это время ребенок перенимает обязательные правила режима и его напряженность падает. Режим и облегчение психического напряжения улучшают и физическое самочувствие ребенка.

Ведущая деятельность

Основной деятельностью в младшем школьном возрасте является учебная деятельность. В ней усвоение научных знаний выступает как основная цель и главный результат деятельности.

Младшие школьники не умеют себя контролировать. Они нуждаются в специальном наблюдении со стороны взрослых и спокойной помощи.

Начальная школа призвана давать детям не только определенный круг знаний, но и прививать им умение учиться, умение применять знания в решении жизненных задач.

Мотивы – необходимое условие для развития учебной деятельности, а сформированность мотивов зависит от умения ставить цель в обучении и достигать ее.

Эмоции играют в формировании мотивации учебной деятельности огромную роль.

Положительные эмоции (радость, удовлетворение, уверенность, гордость) способствуют успешности в учебной деятельности.

Отрицательные эмоции (страх, обида, досада, скука, беспокойство, чувство унижения) мешают учебной деятельности.

Начав понимать зависимость своего положения в классе от отметки, ребенок превращает ее в идола – в отличительный знак, который определяет его место в жизни. Поэтому низкая оценка травмирует психику ребенка, провоцирует снижение самооценки, формирует комплекс неполноценности. Очень часто учителя стараются заменить отметки различными звездочками, цветочками и всевозможными изображениями. Это не помогает, так как зависимость ребенка от оценки в любом виде сохраняется.

Кризис 7 лет

Кризис развития – радикальные изменения в личности ребенка в период его становления как человека, члена окружающего социума.

Главное в каждом кризисе – это перестройка внутреннего переживания, осуществляющего отношение ребенка к среде, изменение потребностей и посылов, двигающих его поведением.

Противоречия, составляющие суть кризиса, протекают в острой форме, порождая сильные эмоциональные реакции и нарушения в поведении и взаимоотношениях с взрослыми и реже сверстниками.

Кризисные периоды чередуются с этапами спокойного, стабильного развития. Понятие благоприятной фазы развития: сроки, когда рациональнее всего начинать обучение или проведение тех или иных воспитательных мероприятий, моменты, на протяжении которых наиболее отчетливо воздействуют на формирование нервно-психического развития ребенка как положительные, так и негативные факторы внешней среды. Это связано с созреванием центральной нервной системы, переходом развития поведения на качественно новый уровень и наличием новых побудительных установок.

Кризис 7 лет связан с появлением новой «внутренней позиции», которая выражает новый уровень самосознания и рефлексии ребенка. Меняется и среда, и отношение ребенка к среде. Возрастает уровень запросов к самому себе, к собственному успеху, положению, появляется уважение к себе. Происходит активное формирование самооценки. Это период рождения социального «Я» ребенка.

Углубление самосознания приводит к переоценке ценностей, к изменению конфигурации и соотношения потребностей и побуждений. То, что каким-то образом относится к учебной деятельности (прежде всего это отметки), оказывается более ценным, все остальное – второстепенно.

Кризису 7 лет присуще, так называемое, семизвездие кризиса.

Ребенок начинает манерничать, капризничать; появляется нарочитость, вертлявость, баловство, несерьезность, игра в детство, паясничание, клоунада в противовес непосредственности и наивности, которые были присущи дошкольнику.

I. Утрата непосредственности.

II. Смена основных переживаний ребенка.

III. Обобщение переживаний.

IV. Перестройка потребностей, побуждений, переоценка ценностей.

V. Новое отношение ребенка к среде.

VI. Обобщенное отношение к самому себе.

VII. Обобщенное отношение к окружающим (родителям, учителям, сверстникам).

Ощущения

1. Зрительные ощущения. У детей в возрасте от 6 до 14–15 лет острота зрения неуклонно повышается, увеличиваясь почти на 60 %. Между 7 и 10 годами (1–3 классы) она повышается на 45 %, а в возрасте от 10 до 12 лет она дает еще более резкий подъем – на 60 %, по сравнению с данными, полученными у первоклассников.

2. Суставно-мышечные ощущения играют особенно важную роль в выработке двигательных навыков. Тонкость этих ощущений повышается между 8 и 14 годами более чем на 50 %.

3. Цветовые ощущения. Известно, что дети младшего школьного возраста (6–7 лет):

✓ хорошо различают основные цвета (красный, желтый, синий) и другие цвета (черный, белый и промежуточные между ними серые цвета);

✓ могут правильно указать и подобрать цвет по образцу;

✓ различают оттенки цветовых тонов (школьники 1-го класса различают в среднем 3 оттенка красного цвета, 2 оттенка желтого, совсем не различают оттенков зеленого и синего цветов);

✓ знают названия многих цветовых тонов и их оттенков;

✓ точно называют различные оттенки малонасыщенных цветовых тонов;

✓ затрудняются назвать цветовой фон, правильно обозначить словом его оттенок, подобрать цветовые тона на основе слова.

Острота слуха возрастает постепенно, достигая максимального развития только к 14–19 годам.

В процессе чтения и письма большое значение имеет проговаривание. Поэтому в процессе обучения ребенка грамоте предметом специальной работы должен быть слуховой и артикуляционный анализ слова. Происходит значительное развитие тонкости и точности движений руки в процессе обучения детей письму.

Восприятие

Наиболее типичной чертой восприятия учащихся 1-го и отчасти 2-го класса является неумение различать предметы. Младшие школьники легко путают объемные формы с плоскими фигурами, часто не угадывают объект, если он расположен немного по-другому. Например, некоторые дети не воспринимают прямую линию как прямую, если она расположена вертикально или наклонно.

Следует иметь в виду и тот факт, что ребенок схватывает лишь общий вид знака, но не видит его элементов.

Восприятие младшего школьника зависит от особенностей самого предмета. Потому-то дети замечают в предметах не самое существенное, а то, что ярко выделяется – расцветку, размер, форму и т. п.

Важно отметить, что в основном младшие школьники используют картинки как один из способов, облегчающих запоминание.

Дети точно воспринимают отрезки времени, связанные с повседневным режимом дня, с систематическим выполнением учебной работы. Уже в начальных классах школы у учащихся появляется довольно точное восприятие длительности урока. Режим имеет большое значение для выработки у детей точного восприятия различных отрезков времени, правильной ориентировки во времени, понимания реального значения различных единиц времени.

В процессе обучения дети получают практические навыки и умения ориентировки в пространстве, учатся точному словесному обозначению пространственных свойств и отношений предметов.

Увеличивается точность различения формы. В первые дни учебы первоклассники испытывают трудности и допускают ошибки при восприятии формы предметов или их изображений, не учитывают положения предмета в пространстве. По мере того как дети осваиваются со школой и приобретают некоторые умения, ошибки в размещении в пространстве написанных или нарисованных фигур постепенно исчезают, большинство первоклассников при списывании с образца таких ошибок уже не делают.

С помощью учебной деятельности усиленно развиваются такие процессы памяти, как запоминание, сохранение, воспроизведение информации. А также все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная.

Развитие памяти связано с формированием произвольного запоминания. Становится необходимым освоение специальных действий по запоминанию. При заучивании младший школьник не очень хорошо контролирует себя. Он не умеет самостоятельно проверять себя. Постепенно навыки к систематическому заучиванию учебного материала растут. В 9—11 лет (т. е. в 3–5 классах) школьники обнаруживают явное превосходство на протяжении всего младшего школьного возраста. Необходимо использовать следующие приемы для развития произвольного запоминания:

- 1) давать ребенку способы запоминания и воспроизведения того, что нужно выучить;
- 2) обсуждать содержание и объем материала;
- 3) распределять материал на части (по смыслу, по трудности запоминания и др.);
- 4) учить контролировать процесс запоминания;

- 5) фиксировать внимание ребенка на необходимости понимания;
- 6) учить ребенка понимать то, что он должен запомнить;
- 7) задавать мотивацию.

Мышление

В младшем школьном возрасте основной вид мышления – наглядно-образное. Специфика данного вида мышления заключается в том, что решение любой задачи происходит в результате внутренних действий с образами. Постепенно формируются элементы понятийного мышления. Как правило, в большинстве случаев преобладает практически действенный и чувственный анализ. Это значит, что ученики достаточно легко решают те учебные задачи, где можно использовать практические действия с самими предметами или находить части предметов, наблюдая их в наглядном пособии.

Воображение

Формируется произвольность воображения. Воображение развивается в благоприятных условиях осуществления творческой деятельности, например, сочинение собственной литературы. Развитие воображения ребенка дает новые возможности для развития личности, обобщая передаваемый опыт поколений, стимулирует развитие образно-знаковых систем. Воображение имеет и лечебный эффект, когда ребенок может себе позволить быть в своей фантазии кем и каким хочет и иметь то, что хочет.

Внимание

В младшем школьном возрасте преобладает неконтролируемое внимание. Детям трудно сконцентрировать внимание на однообразном и не очень интересном занятии или на занятии интересном, но требующем значительного умственного усилия. Объем внимания у ребенка меньше, чем у взрослого человека и, следовательно, распределение внимания намного слабее. Дети не умеют распределять свое внимание между различными объектами восприятия и видами работ. Внимание младшего школьника отличается неустойчивостью, лабильностью. Шаткость внимания можно объяснить тем, что у младшего школьника возбуждение имеет преимущество над торможением. Отключение внимания уберегает от переутомления.

Одной из особенностей внимания, которую также необходимо учитывать неумение быстрого переключения своего внимания с одного объекта на другой.

Внимание имеет очень тесную связь с эмоциями и чувствами детей. Как правило, они останавливают свое внимание на том, что вызывает у них тревогу или заставляет их волноваться.

Постепенно внимание младшего школьника приобретает выраженный произвольный, преднамеренный характер.

Произвольность поведения и деятельности. С приходом в школу появление в жизни ребенка постоянных обязанностей (дежурство по классу, по школе, уроки труда, субботники, выполнение работы по дому, помощь родителям в меру своих возможностей и способностей) является основным фактором развития произвольности.

Речь

Словарь ребенка в начальных классах увеличивается до 7 тыс. слов и состоит из существительных, глаголов, местоимений, прилагательных, числительных и соединительных союзов. Ребенок проявляет собственную активную позицию к языку, легко овладевает звуковым анализом слов. Ребенок прислушивается к звучанию слова, дает оценку этого звучания. Развитие речи у младших школьников определяется потребностью в общении. В устной речи различают правильность речи: произносительную (дикция, отчетливое произношение звуков) и орфоэпическую (орфоэпия – система правил литературного произношения, умение говорить и читать выразительно (экспрессивно), ясно, владеть

интонациями, паузами.).

Всякие дефекты речи (нарушение произношения отдельных звуков) необходимо вовремя исправлять. Экспрессивность и ясность речи предполагают также ее чистоту, отсутствие слов-паразитов («вот», «значит», «так сказать», «понимаешь», «ну» и пр.).

Личность

Очень важно то, что в возрасте 7–8 лет появляются предпосылки для более эффективного усвоения различных моральных норм. В это время человек психологически готов к пониманию и повседневному выполнению общественных норм и правил.

Правила поведения. Требования, которые усваивает ребенок, следует поднимать в его сознании до понимания их неотъемлемости, обязательности.

Прежде чем предъявлять требование и контролировать его выполнение, взрослый должен убедиться в том, что ребенку понятен его смысл.

В чувстве симпатии к сверстнику ребенок утверждает и свой выбор, и самого себя. Он отстаивает свое право на симпатию к другому ребенку и может противостоять взрослым, если они не одобряют его выбор. В этом уже можно видеть определенную позицию ребенка по отношению к своим человеческим правам.

Имя

Ценностные ориентации на имя становятся нормой жизни. Необходимо, чтобы ребенок допускал и обращения к нему по фамилии. Это обеспечивает ребенку чувство собственного достоинства, уверенность в себе. Взрослым необходимо следить за тем, как обращаются дети друг к другу, пресекать употребление кличек, погонял, прозвищ, противоречащих нормам общества сравнений, формировать бережное отношение к собственному имени у каждого ребенка.

Самосознание

Интенсивно развивается в этом возрасте. Установление самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и отношения учителя в ходе обучения к обучаемому. Большое значение имеет метод семейного воспитания, принятые нормы семейных ценностей. У детей, которые учатся хорошо и отлично нередко складывается завышенная самооценка. Более слабые, отстающие ученики из-за низких оценок очень часто испытывают неуверенность в себе. Они начинают искать самоутверждения в другой области – в спорте, музыке, танцах.

Большое значение в процессе самоутверждения имеют авторитет взрослых членов семьи и место, которое занимает ребенок в этой семье.

Ребенком движет единственное желание получить одобрение, признание и успех среди сверстников. Прежде всего, это отражается в учебной деятельности, и здесь уже эти желания проявляются двусторонне: с одной стороны, ребенок хочет «быть как все», а с другой – «быть лучше, чем все». Дети стремятся быстрее и правильнее других выполнять упражнения и различные задания. Ребенок хочет как можно скорее самоутвердиться. Но желание ребенка самоутвердиться в ситуациях, когда он испытывает затруднения в решении какой-либо задачи или в выполнении различных упражнений, способствует возникновению безудержных капризов.

Каприз – часто повторяющаяся слезливость, необоснованные своевольные выходки, выступающие как средство обращения на себя внимания, «взять верх» над взрослыми шокирующими формами поведения. Капризными, как правило, бывают плохо успевающие в школе, чрезмерно избалованные; дети, на которых мало обращают внимание; ослабленные, безынициативные.

Во всех случаях эти дети не могут удовлетворить стремление к самоутверждению другими путями и избирают тупиковый способ обратить на себя внимание в форме капризов, что в дальнейшем может проявить себя в подростковом возрасте в форме хулиганских выходок, антиобщественном поведении.

Становление психики в подростковом возрасте

Подростковый возраст не имеет достаточно определенных границ (от 9—11 до 14—15 лет). Некоторые дети могут вступать в него раньше, другие позднее.

Занимаемое специфическое положение определяет состояние подростка на социальной лестнице общества (уже не ребенок, но еще не взрослый) – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения.

Подросток хочет быть независимым, иметь право голоса. В этот период главной целью для него становится избавление от родительской опеки. Возникают своего рода отношения нового качества. Ребенок начинает переоценивать то, к чему привык с детства – семья, школа, друзья, все это обретает новое значение и смысл.

Переход во взрослый мир, выстраивание новых отношений с ним, овладение новой (взрослой) ролью предполагают наличие определенной (в том числе и внутренней) активности, формирование специфических психологических орудий, их апробацию в реальных жизненных ситуациях.

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется совершенно новый компонент – отчуждение, т. е. положение, когда подросток не может найти свое место в обществе – сверстники его отторгают в силу каких-либо причин (стеснительности, неумения постоять за себя) и непонимания со стороны взрослых. Опасность ситуации заключается в том, что велика вероятность суицидальных попыток и различного рода попыток самоутверждения, не приемлемых для общества.

Существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки и изменения нервно-психического и психологического состояния подростка в переходном возрасте.

Внешние предпосылки следующие.

1. Изменение характера учебной деятельности:

- ✓ многопредметность;
- ✓ содержание учебного материала представляет собой теоретические основы наук;
- ✓ предлагаемые к усвоению абстракции вызывают качественно новое познавательное отношение к знаниям.

2. Отсутствие единства требований со стороны педагогического коллектива, а также в различных школах. Поэтому появляется необходимость формирования собственной позиции, освобождения от прямого влияния взрослых.

3. Благодаря общественно полезному труду в обучении постепенно у подростка появляется осознание себя участником общественно полезной деятельности.

4. Появление новых требований в семье – реальной помощи по хозяйству, ответственности.

5. Изменение положения ребенка в семье – с ним начинают советоваться.

6. Увеличение социальных связей подростка – предоставление возможности для участия в различных областях общественной жизни коллектива.

Внутренние (биологические) предпосылки изменения нервно-психического состояния подростка заключаются в том, что происходит серьезная перестройка детского организма в переходном периоде к состоянию взрослости и возмужания.

Повышенный гормональный фон, большая активность биологических систем приводит к тому, что повышается утомляемость, эмоциональность, недовольство, негативизм, агрессивность подростков в 9—10 раз.

Так начинается негативная стадия подросткового возраста.

Позитивная фаза наступает постепенно и выражается в том, что у подростка развиваются на более высоком уровне чувства восприятия красоты природы, искусства, идет переоценка ценностей, наступает пора первой влюбленности, романтических отношений и т. д.

Интересы становятся внутренним составляющим личности. В результате происходит смена социальной позиции, формируется отношение к себе как к члену общества. Социальная ориентация приводит, в свою очередь, к формированию социальных установок, осознанию себя частью социальной общности, выбору своего будущего социального положения и способов его достижения.

Ведущая деятельность

В сумме происходит и смена ведущей деятельности. Главную роль в подростковом возрасте исполняет социально значимая деятельность, орудием осуществления которой служит учение, общение, общественно полезный труд.

Обучение

Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убежденность во всемогущество знаний и осознание защищенности при помощи них.

Общение

Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной дезадаптации и правонарушениям. Мнения сверстников постепенно становятся более значимыми, чем оценки учителей и взрослых. Подросток в большей степени испытывает воздействие группы, ее ценностей, он боится потерять свой авторитет среди сверстников. С помощью общения ребенок усваивает социальные нормы, происходит переоценка ценностей, он получает признание сверстников и самоутверждается.

Общественно полезная деятельность

Для утверждения на новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки школьных дел в другую сферу деятельности, имеющую социальную значимость. Для того чтобы реализовать свою потребность в социуме, ему нужно признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества.

Центральные установки: абстрактное мышление, самосознание, половая идентификация, чувство «взрослости», переоценка ценностей, автономная мораль.

В моральной сфере две особенности заслуживают пристального внимания:

- 1) переоценка ценностей;
- 2) устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Однако мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, не складывается и в мировоззрении, потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

Чувство взрослости – возникающее представление о себе как уже не о ребенке.

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, что проявляется во взглядах, оценках, в линии поведения, а также в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Наблюдаются следующие проявления в развитии взрослости у подростка:

- 1) подражание внешним проявлениям взрослых (стремление походить внешне,

приобрести их особенности, умения и привилегии);

2) ориентация на качества взрослого (стремление приобрести качества взрослого, например у мальчиков – «настоящего мужчины» – силу, смелость, волю и т. д.); взрослый как образец деятельности (развитие социальной зрелости в условиях сотрудничества взрослых и детей, что формирует чувство ответственности, заботы о других людях и др.);

3) интеллектуальная зрелость (стремление что-то знать и уметь по-настоящему; происходит становление доминирующей направленности познавательных интересов, поиск новых видов и форм социально значимой деятельности, которые способны создавать условия для самоутверждения современных подростков). В качестве условия, повышающего моральную устойчивость, выступает идеал.

Самосознание формируется в процессе развития, а не дается вместе с сознанием. Это последняя и самая верхняя из всех перестроек, которым подвергается психология подростка и развивается в строгой зависимости от развития мышления. Мышление подростка становится более абстрактным, приобретает глубину и аналитическую ясность.

Один из самых важных компонентов самосознания – самоуважение. Самоуважение отражает степень одобрения или неодобрения по отношению к самому себе и показывает, в какой степени субъект считает себя умеющим, значимым, успешным и достойным. У подростков 12–14 лет наблюдается существенное понижение самоуважения, причем «плохими» считают себя в большинстве случаев девочки.

Своеобразие самосознания и самооценки проявляются в поведении. Если у подростка низкая самооценка, то он старается, как правило, выполнять легкие задачи, а это препятствует его развитию. При низкой самооценке (а это в подростковом возрасте бывает редко) подросток преувеличивает свои возможности и стремится выполнять то, с чем не может справиться.

Особенности психики подростков

Формирование личности школьника

Подростковый возраст – это возраст начала сознательной активности, возраст формирования нравственных идеалов и важнейших личностных качеств.

Убеждения школьников формируются под влиянием окружающей действительности, общественной жизни: в процессе учебы, под воздействием семьи, под влиянием чтения художественной литературы.

В процессе учебной деятельности учащиеся-подростки, получая систематические знания, познают законы науки и их значение для жизни человека. На основе этих знаний, участия в общественной жизни и деятельности подростка происходит формирование его мировоззрения и убеждений.

В подростковом возрасте появляется интерес к мировоззренческим вопросам, таким как возникновение жизни на Земле, происхождение человека, строение вселенной и т. д. Не все эти и подобные вопросы, которые могут быть очень разнообразны, разрешаются учителем на уроках, так как интерес подростков к этой области настолько широк, что он выходит за пределы учебных программ. Тем не менее школа в той или иной форме должна затрагивать эти вопросы, если даже ученики и не задают их.

Не загружая сознание подростков философскими понятиями (которые, разумеется, часто им недоступны), в процессе преподавания предметов естественного и гуманитарного циклов у них формируются взгляды на происхождение растений, животных и человека, на развитие природы и общества.

Формированию у подростка адекватного отношения к жизни необходимо придавать главное значение, так как именно в этом возрасте закладываются основы поведения, которое дает себя знать и в будущем.

Нельзя ограничиваться воспитанием у подростка правильных привычек поведения. Надо

добиваться, чтобы он действовал исходя из правильных убеждений и в силу привычки.

Выше было сказано, что нравственные убеждения обусловлены влиянием окружающей среды. Но это не значит, что родители могут оставаться в стороне, предоставляя подростка воздействию этой действительности.

Подросток может ошибаться в своих убеждениях. Это имеет место в тех случаях, когда нравственные взгляды складываются под влиянием случайных обстоятельств, дурного влияния улицы, поступков взрослых.

Иногда подросток приходит к неправильным выводам в результате неумения самостоятельно разобраться в тех или иных фактах и явлениях жизни.

Убеждения, как известно, предполагают наличие некоторых знаний.

Среди знаний, лежащих в основе убеждений, важнейшее место занимают нравственные понятия.

Большую роль в формировании личности учащихся играет правильное преподавание школьных предметов.

Главное – пробуждать у подростка максимальную активность и вызывать оживленный обмен мнениями, заставляя его задумываться над вопросами морали. Родителям не следует навязывать подростку готовых истин. Пусть выводы о нормах морали будут сделаны при его активном участии. Для этого можно заранее продумать вопросы, которые по ходу беседы должны быть выставлены на обсуждение.

Необходимо вызывать у подростка глубокие и действенные эмоции, что возможно только в том случае, если родитель проводит беседу не равнодушно и бесстрастно, а эмоционально и живо. Страстная убежденность родителя заражает подростков. Очень важно добиваться, чтобы подростки осознавали переживаемые ими чувства примерно в такой форме: «Почему этот случай вызывает у меня такой гнев и презрение?», «Почему данный поступок вызвал у меня такое восхищение?».

Большое значение имеет и личный пример взрослых людей, учителей, родителей. Чем авторитетнее для подростка родитель, тем большее влияние на него имеют его убеждения, знания, мнения, вкусы.

С другой стороны, подросток не прощает родителю, когда тот допускает разрыв между словом и делом, фальшь и лицемерие.

Именно в этом возрасте под влиянием школы, родителей, чтения художественной литературы начинают формироваться идеалы.

Этим подростки существенно отличаются от младших школьников.

У подростка более младшего возраста в качестве идеала выступает образ какого-либо конкретного человека, в котором он видит воплощение мужества, смелости, находчивости, целеустремленности, трудолюбия и других качеств.

Большое влияние на формирование идеалов, на мысли, дела и поступки оказывают окружающие люди, ставшие авторитетом, снискавшие любовь и уважение подростков.

С возрастом подростки имеют более высокие требования.

Наряду с образами конкретных людей у подростков старшего возраста (14–15 лет) в качестве идеалов начинают выступать и обобщенные образы как совокупность идеальных качеств. Это связано с формирующимся у подростка умением выделять отдельные качества личности и обобщать их. Такие идеалы особенно характерны для юношеского возраста.

Однако, как уже отмечалось, подростки не всегда умеют правильно разобраться в нравственных качествах личности, их иногда привлекает внешняя сторона поведения человека. Поэтому встречаются случаи, когда в качестве идеала и образца для подражания они избирают человека, обладающего отрицательными качествами, но импонирующего им своей смелостью, бесстрашием, самостоятельностью и независимостью.

Другой особенностью подростков является то, что их идеал все больше становится

образцом для сознательного подражания, что связано с растущей потребностью в самовоспитании.

Конечно, эта особенность достигает своего полного развития лишь в юношеском возрасте, тогда как младший школьник чаще искренне восхищается своим идеалом, чем стремится ему подражать. В старшем подростковом возрасте идеал начинает становиться еще и своеобразным оценочным критерием своих и чужих поступков, как бы ориентиром в жизни, своего рода моральным эталоном.

Однако в целом ряде случаев наблюдаются расхождения между стремлением подростков следовать идеалу и их поведением. Чаще всего такое расхождение имеет место в сфере выполнения повседневных обязанностей. Подросток не видит возможностей следовать своему идеалу в обыденной жизни.

Действенная сторона идеала по-разному выражается у подростков более младшего и более старшего возраста.

Если подростки младшего возраста лишь подражают конкретному поведению человека, являющегося для них образцом, то старшие ищут пути выработки у себя качеств личности, привлекательных для них в идеальном образе.

Формирование самосознания, самооценки и потребности в самовоспитании

До недавнего времени принято было считать, что и у подростка потребность в познании самого себя, по сути, отсутствует, что она появляется лишь в самом конце подросткового возраста и достигает заметного развития лишь в старшем школьном возрасте. Однако проведенные исследования заставили отказаться от такой точки зрения. Они показали, что именно в возрасте 12–13 лет появляется интерес к собственной психической жизни, к качествам своей личности.

В этом возрасте впервые возникает потребность «приглядеться» к себе, к своему поведению, сравнить себя с другими, разобраться в своих чувствах и переживаниях, оценить с этой точки зрения самого себя, свои возможности.

«О себе не думаю, ничем от других не отличаюсь, такая, как все. Читать о переживаниях людей скучно и неинтересно», – вот типичные высказывания одиннадцатилетних школьников. А тринадцатилетние, как это видно из бесед с ними, сравнивают себя с другими, делают выводы, внимательно наблюдают, как к ним относятся, «переживают» мнение окружающих.

Если младший школьник и даже младший подросток (11 лет) почти не задумывается над этими вопросами, осознает лишь отдельные свои поступки, отдельные факты своего поведения, то уже через год или два года у школьников начинают формироваться представления о себе, о собственной личности. Разумеется, своего полного развития стремление к самосознанию достигает в ранней юности.

Самосознание не представляет собой уход в мир внутренних переживаний, не является проявлением какого-то своеобразного любопытства и инстинктивного влечения к самопознанию, бесплодным «самокопанием», связанным с половым созреванием и возникновением соответствующих ощущений и переживаний.

Желание наиболее успешно осуществлять свою деятельность, правильно организовать свое поведение – вот ради чего подросток интересуется своей личностью.

Непосредственным поводом, «толчком» для развития самосознания может быть анализ тех или иных поступков или жизненных коллизий. Конечно, известную роль в развитии самосознания могут играть и половое созревание, новые ощущения и интересы, которые возникают в этой связи, но роль этого фактора незначительна.

Большое значение для подростка имеет мнение других – оценка его личности и поведения родителями, учителями, мнение о нем со стороны друзей, которое особенно высоко

ценится подростком. С возрастом они могут самостоятельно оценить себя как личность. Но не все качества личности осознаются им в равной мере. Вначале начинают осознаваться качества, связанные с выполнением главной деятельности (для подростка – учения), а именно трудолюбие, усидчивость, внимательность, настойчивость и т. д. Затем начинают осознаваться качества, выражающие отношение к другим людям (упрямство, чуткость, сдержанность, чувство товарищества), еще позже – качества, выражающие отношение к собственной личности (скромность, самокритичность, зазнайство), и, наконец, самые сложные качества, характеризующие многосторонние отношения личности (чувство долга, принципиальность, целеустремленность).

Подростки раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя. Добавим к этому, что оценивать других они умеют лучше и правильнее: суждения подростков о других отличаются, как правило, большей содержательностью, вдумчивостью, конкретностью и глубиной по сравнению с суждениями о себе. У одноклассника младший подросток замечает и оценивает, скажем, недисциплинированность, но заметить это же качество у себя и соответственно оценить его – более трудная задача.

Подросток познает себя только через познание другого, только в сравнении с другим.

Расхождение между оценкой других и самооценкой сохраняется и у старших подростков, но выражено оно далеко не так резко, а в ряде случаев самооценка может находиться даже на более высоком уровне.

Изложенное, конечно, не означает, что в оценке других у подростка нет ошибок. Наиболее распространенные ошибки, которые допускают подростки (особенно младшие) в этом отношении, можно отнести к двум видам. Во-первых, они часто не умеют оценить личность в целом, в совокупности всех ее свойств. Они оценивают людей по их отдельным действиям и поступкам (или, в лучшем случае, по их отдельным качествам) и переносят эту оценку на личность в целом. Учителя хорошо знают, что иногда отдельный импонирующий подросткам поступок человека вызывает у них устойчивое положительное отношение к этому человеку вне зависимости от других его качеств (которые порой бывают отрицательными). С другой стороны, достаточно иногда одного промаха, одной оплошности человека, чтобы надолго закрепилось отрицательное отношение к нему со стороны подростков, даже если это личность положительная во всех других отношениях. Именно этим могут объясняться авторитет, которым пользуются иногда среди подростков отрицательные личности, либо тот факт, что вполне достойный человек не пользуется их уважением.

В этом смысле правы те, кто считает, что приобрести авторитет у подростка и очень легко, и очень трудно.

Во-вторых, подросток обращает значительно больше внимания на внешнюю сторону поступка, чем на цель и его мотивы. Он часто оценивает поступок (а, следовательно, и человека, совершившего его) безотносительно к тому, ради чего этот поступок совершается и на что направлен. Именно этим объясняются распространенные факты положительной оценки подростком отдельных случаев упрямства, лихачества.

Во многом несовершенна самооценка подростка (особенно младшего возраста – 12–13 лет). Пытаясь самостоятельно разобраться в своем поведении, в своих мыслях и чувствах, оценить себя с этой точки зрения, подросток нередко допускает ошибки, делает случайные и противоречивые заключения, колеблется в самооценке. Иногда такая самооценка меняется в течение дня.

Таким образом, у подростка имеет место известное противоречие между явно выраженной потребностью к самосознанию и самооценке и неумением осуществить эту потребность. Неправильная самооценка подростка может иметь далекоидущие последствия. У него появляется естественное стремление занять соответствующее его неправильному представлению о себе место в коллективе, он переоценивает или недооценивает себя и исходя

из этого строит свое поведение. На этой почве возникает своеобразный конфликт, устранить который порой довольно трудно.

С возрастом самооценка становится более объективной.

Далеко не всегда подростки отличаются высоким уровнем самокритичности, нетерпимости к своим недостаткам, умением понимать причины своих ошибок, честно и открыто признаваться в них и стремиться к их устранению.

Специально проведенное на эту тему исследование показало, что уровень развития самокритичности у подростков неодинаков.

Высший уровень (на этом уровне развития самокритичности находится лишь очень небольшая часть подростков) характеризуется проявлением высокой требовательности к себе во всей своей работе, в каждом поступке, всегда и при всех обстоятельствах. Самокритичность у таких подростков уже стала устойчивой чертой личности.

Низший уровень (к которому относится также весьма незначительная часть подростков) характеризуется крайне слабым развитием самокритичности, весьма редкими и элементарными проявлениями этого качества.

подавляющее большинство подростков должно быть отнесено к среднему уровню развития самокритичности. Это качество находится у них в процессе интенсивного развития, становления и отличается некоторыми особенностями.

Во-первых, критическое отношение подростков к себе носит избирательный характер. Большинство подростков неодинаково строго подходят к себе при выполнении разных видов работы (учебной, производственной) и к своим результатам по основным (с их точки зрения) и второстепенным предметам, интересным и неинтересным. Это объясняется тем, что подростки еще не умеют давать объективной оценки всей своей работе, всему поведению.

Избирательный характер критического отношения подростков к себе ярко обнаруживается при выполнении домашних заданий по отдельным предметам, в их поведении на уроках, на переменах, во взаимоотношении с товарищами и взрослыми, с членами семьи.

Не от всех окружающих они с должным вниманием выслушивают, замечания, по-разному реагируют на замечания, касающиеся разных видов их работы и поведения.

Вторая особенность подростка – неустойчивость его критического отношения к себе. Давая правильную оценку результатам той или иной своей работы или действия, подросток нередко может проявить низкий уровень самокритичности в оценке результатов другой работы. Осознавая и переживая свои недостатки, промахи и стремясь их преодолеть, подростки не всегда открыто признают свои ошибки и недостатки. Нередко они пытаются скрыть свои подлинные чувства за внешней развязностью, грубоватостью, самоуверенностью или равнодушием.

И, наконец, в-третьих, критическое отношение к себе подростков носит часто словесный, малодейственный характер. Подросток не пытается искоренить свои ошибки и недостатки, особенно если нет поддержки со стороны родителей, учителя, классного коллектива, близких друзей.

Повышенный интерес к собственной личности, характерный для старшего подростка, не только не означает снижения интереса к окружающему миру, а, наоборот, именно в этом возрасте появляется и крепнет особо пылкий, жадный интерес ко всему, что его окружает.

Конечно, самовоспитание подростков имеет свои отличительные черты на разных возрастных ступенях. Так, младшие подростки если и занимаются самовоспитанием, то это в основном установка на овладение физическими умениями и навыками. Только 2 % пятиклассников воспитывают в себе нравственные качества, черты характера. Среди шестиклассников этот процент несколько выше, но и в том и другом случае речь скорее идет

о желании заниматься самовоспитанием, чем о действительном самовоспитании. Что же касается старших подростков, то почти 25 % их осознают некоторые из своих недостатков и активно борются с ними. При активном побуждении к этому со стороны учителей и родителей этот процент может увеличиться до 90 %.

Конечно, переоценивать возможности самовоспитания подростка не следует. Надо иметь в виду, что наибольшего развития потребность самовоспитания достигает только в юношеском возрасте. Но игнорировать то новое, что появляется в сознании подростка, было бы серьезной ошибкой.

Стремление старшего подростка к самовоспитанию (если оно правильно организовано) возникает под влиянием семьи, школы. Если стремление к самовоспитанию недостаточно направляется и организуется взрослыми, то можно наблюдать случаи, когда подросток допускает серьезные ошибки в содержании самовоспитания (что воспитывать) и в его форме (как воспитывать). Первое связано с тем, что многие подростки неправильно понимают и оценивают некоторые качества личности.

Но если подросток неправильно понимает и оценивает некоторые из моральных и психологических качеств личности, то у него, естественно, возникает стремление развивать качества, которые он оценивает как положительные, но которые объективно являются отрицательными (упрямство, грубость, торопливость), и изживать отрицательные, с его точки зрения, но объективно положительные качества (такие как скромность, мягкость, чуткость). Да и как же иначе может поступить подросток, если он считает, что настоящий человек должен быть не чутким, а грубоватым и резким?

Вторая распространенная ошибка заключается в том, что подросток не может найти правильные пути самовоспитания и прибегает к помощи неправильных приемов, наивных средств или искусственных, оторванных от жизни упражнений. Например, некоторые подростки считают, что вырабатывать принципиальность, смелость, сильную волю можно таким образом: во что бы то ни стало отстаивать свое мнение, даже явно несостоятельное, упорно не сознаваться в своем проступке со взрослыми (родителями, учителями), держать себя независимо и высокомерно, вызывая дерзко разговаривать с ними.

Родители и учителя должны, во-первых, всячески поддерживать стремление подростка развить в себе положительные черты личности и избавиться от тех или иных дурных сторон своего поведения. Если такого стремления еще нет, не следует ждать, пока оно возникнет само собой, надо пробудить его, показать, что человек сам вырабатывает свой характер и отвечает за него, рассказать о том, как те или иные люди добились больших успехов в этом.

Следует иметь в виду, что иногда подростки даже старшего возраста не верят в огромные возможности воспитания (а, следовательно, и самовоспитания). Некоторые из них ошибочно считают качества личности врожденными.

Другие считают, что многие качества человека (мужество, смелость, решительность, упорство и т. д.), если и формируются в жизни, то только в особых условиях (во время путешествий, в борьбе с опасностями, при совершении подвигов), а не в повседневной жизни, работе учебе.

Важно иметь в виду, что порой такие мнения порождаются желанием подростка путем подобных объяснений как-то оправдать осознанные им отрицательные черты своего поведения, особенно если он неудачно пытался заняться самовоспитанием.

Разумеется, неверие в возможности воспитания и самовоспитания порождает известную пассивность в этом отношении. Поэтому, во-первых, родители должны переубедить своего ребенка, показать ему ошибочность его мнения, внушить веру в большие возможности самовоспитания. Во-вторых, необходимо помочь подростку внимательно и беспристрастно разобраться в особенностях своего поведения, отчетливо увидеть свои недостатки, осознать их и в зависимости от этого решить, что же именно, какие особенности поведения, черты личности следует развивать (например, сдержанность, вежливость, настойчивость), а какие – искоренять (например, упрямство, торопливость, лень, неаккуратность).

И, наконец, в-третьих, необходимо подсказать подростку разумные методы

самовоспитания, предостеречь от возможных ошибок, разъяснить нелепость тех способов, к которым, возможно, он прибегает, стремясь воспитать у себя мужество и волю. Надо разъяснить ему, что воля закаляется в преодолении реальных, а не надуманных препятствий, в процессе борьбы с жизненными, будничными трудностями, в повседневной работе, учебе.

В заключение отметим, что возможности самовоспитания у младшего подростка все-таки ограничены и не следует предъявлять ему на первых порах непосильных для него требований.

Родителям можно начать с организации работы по преодолению таких качеств, как грубость и дерзость, по воспитанию аккуратности, вежливости, сдержанности, привычки добросовестно выполнять свои повседневные обязанности и т. д.

Приобретенный в подростковом возрасте опыт самовоспитания позволит в старшем школьном возрасте ставить и решать уже гораздо более серьезные задачи.

Особенности характера

В этом возрасте начинают формироваться и закрепляться черты характера будущей личности. Разумеется, становление личности не заканчивается в это время.

Известно, что характер меняется в течение всей жизни человека. Еще в дошкольном возрасте намечаются первые зарисовки характера человека, складываются те или иные привычные способы и формы поведения. И у старшего школьника продолжается формирование личности. Он чувствует возрастание своих сил, видит, как увеличивается его рост, замечает появление у себя вторичных половых признаков, словом, чувствует себя физически более зрелым.

Затем подросток начинает понимать, что его знания, навыки и умения становятся значительно более обширными, кое в чем в этом отношении он начинает превосходить взрослых. Кроме того, подросток осознает, что его участие в жизни взрослых становится более значимым, чем в младшем школьном возрасте: он оказывает значительную помощь родителям, часто имеет ответственные обязанности в семье.

В подростковом возрасте появляются все большие требования к взрослым, в том числе к родителям и учителям, свидетельствующие о формировании у подростков сознания своей взрослости и необходимости соответствующего отношения к ним со стороны взрослых.

Подростки обнаруживают большую чувствительность к оценке их «взрослости» и к отношению, проявляемому к ним взрослыми.

Рост требований подростков к учету их самостоятельности говорит, во-первых, о том, что эта сторона отношений с взрослыми для них очень важна, а во-вторых, о том, что взрослые, по их мнению, недостаточно учитывают эти справедливые претензии и стремления.

Однако устойчивого представления о себе подростки часто еще не имеют. С этим связана обостренная ранимость подростков к оценке их поступков и со стороны окружающих, к своим успехам и неудачам. Поэтому даже небольшие неудачи могут вызвать у подростка неуверенность в себе, робость, представление о собственной неполноценности.

Равным образом и случайный успех, отдельная удача, похвала, одобрение, положительный отзыв могут привести к переоценке сил и возможностей, самонадеянности и самонадеянности. При чередовании тех и других подросток иногда очень быстро переходит от неуверенности к самонадеянности и наоборот.

В непосредственной связи со стремлением подростков к самостоятельности находится и такая свойственная им черта характера, как повышенная критичность по отношению к родителям, учителям, к их поведению, знаниям, суждениям. Они часто с удовольствием подмечают отдельные промахи и недостатки родителей, учителей не потому, что

отрицательно относятся к ним, а потому, что наличие промахов родителей или учителя и способность подростков заметить эти промахи расцениваются ими как своеобразное доказательство своей зрелости, как подтверждение их права на соответствующее отношение со стороны взрослых.

Поскольку для подростка характерен прирост жизненных сил, он не может усидеть без дела. Этим и обусловлены активность, энергия, инициативность, которые свойственны большинству из них.

Если эта энергия не находит должного выхода, то она проявляется в шалостях, лихачестве, суете, а иногда приводит и к более тяжелым случаям нарушения дисциплины.

В педагогической литературе указывается на свойственную большинству подростков неустойчивость поведения, склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств и эмоций.

Смелость и решительность могут быстро смениться у подростка застенчивостью, которая часто маскируется у него напыщенной грубостью, неуверенность в себе, в своих силах, периодически сменяется переоценкой своих сил, и наоборот.

Подросток то весел и жаждет общения, то задумчив и молчалив, то приветлив, ласков и нежен, то резок, непочтителен. Без какой-либо видимой причины он может нагрубить, быть заносчивым, нетерпимым, без каких-либо внешних поводов глубокий, активный, действенный интерес к чему-либо может временно уступить место вялости, апатии, равнодушию. Эти особенности характера подростка во многом обусловлены гормональными изменениями в его организме.

Например, у подростков часто усиливается деятельность щитовидной железы, гормоны которой повышают возбудимость нервной системы, чем отчасти можно объяснить их повышенную раздражительность, несдержанность. Имеет значение неравномерное кровоснабжение мозга, что приводит к быстрой утомляемости, следствием чего являются возбудимость и раздражительность.

Однако повышенная возбудимость, упрямство, раздражительность не являются обязательными спутниками этого возраста.

Большое развитие приобретают волевые черты личности.

Разумеется, и здесь все относительно. Более значительное развитие волевые черты приобретают уже в юношеском возрасте (16–20 лет), но и тогда еще нельзя говорить об окончательно сложившихся волевых чертах характера.

Подросток уже способен к осуществлению цепи волевых действий.

Наряду с этим воле подростков свойственны черты, свидетельствующие о том, что она еще находится в стадии развития и укрепления. Многие особенности проявления воли подростков (особенно младших) сближают их с младшими школьниками. Мотивы действий подростков приобретают все возрастающее общественно значимое содержание, но нередко можно заметить разрыв между высокими мотивами и устремлениями, с одной стороны, и конкретными действиями и поступками – с другой.

В этих случаях подростки не видят связи между различными видами своей деятельности.

Многие подростки проявляют волю в каком-нибудь одном виде деятельности, не обнаруживая ее в достаточной мере в других видах.

В зависимости от развития настойчивости можно обозначить 3 разновидности подростков.

В первую разновидность входят подростки, проявляющие настойчивость одновременно в нескольких видах деятельности (в учебной, общественной работе, в физическом труде, спорте и т. д.). В основе их настойчивости, как правило, лежат высоконравственные мотивы и цели (желание выполнить свою обязанность максимально хорошо). При этом мотивы и цели учения у них преобладают над мотивами и целями других видов деятельности. Как правило, подростки этой группы в первую очередь выполняют учебные задания, а потом занимаются

другими делами. Учеба осознается ими как основной вид деятельности.

Ко второй разновидности относятся подростки, настойчивые только в учении. Причиной этого часто является неправильное отношение взрослых, которые настаивают только на хорошей успеваемости. Они не требуют от своих детей выполнения домашних обязанностей, не приучают к физическому труду.

Третью группу составляют подростки с недостаточной настойчивостью в учении и в других областях и подростки с недостаточным развитием настойчивости в учебе, но настойчивые в видах деятельности, не связанных с учением.

Мотивы, непосредственно побуждающие к учению подростков первой и второй подгрупп, в основном одни и те же, поскольку те и другие проявляют слабую настойчивость в учении.

Подростки со слабым развитием настойчивости к учебе могут быть настойчивыми в других видах деятельности, не связанных с учением, по отношению к которым они имеют стойкие интересы.

Отметим еще одну особенность подростков. Хотя общее развитие их воли идет по пути ослабления переживаемых эмоций и усиления сознательного регулирования поведения, значение непосредственных побуждений и эмоций (особенно у младших подростков) как стимула действий продолжает оставаться еще весьма значительным. Это проявляется в импульсивности подростков, их нетерпеливости, несдержанности. Многие из них не умеют владеть собой, не умеют сдерживать (когда это необходимо) свои порывы. Такие подростки не любят «терять время» на обдумывание, взвешивание, торопятся быстрее перейти к действию, вследствие чего часто ошибаются.

Отношения с родителями

Выстроенные взаимоотношения с родителями ранее на протяжении всего периода взросления сохраняются и приобретают новое значение. Многие подростки для повышения собственного социального статуса начинают предъявлять слишком высокие требования, выражая недовольство якобы недостаточно значительным социальным положением отца или матери. Отношения с родителями играют важную роль и оказывают большое влияние на становление личности.

Подростки начинают понимать, что родители – это люди, которые обеспечивают их настоящее и будущее.

Однако процесс взаимоотношений имеет одностороннюю направленность – подростки требуют от родителей внимания, понимания, поощрения. Собственные проблемы родители «пусть решают сами», подросток лишь оценивает успешность таких решений.

Отношение к сверстникам

Главная мотивация подростка сводится к общению. На этой почве формируются конфликты, возникает переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и стремление к собственному утверждению. Сверстники рассматриваются как источник безопасности и поддержки. Необходимость в общении со сверстниками делает актуальной способность вести себя уверенно. Многие подростки часто замыкаются в себе, не знают, что сказать или сделать в сложных, провокационных, угрожающих ситуациях, поэтому наиболее часто склоняются или к подчинению, или к злым нападениям. Другой тип ситуаций, в которых у подростков преимущественно преобладает неконструктивный стиль поведения, – это ситуации, когда самому подростку или другому человеку нужна поддержка.

В 50 % случаев стиль общения подростков остается уверенным, оставшиеся 50 % констатируют доминирование зависимого поведения над агрессивным.

Характерна жесткая поляризация сверстников, строящаяся на следующих оппозициях

«хороший – плохой», «за меня – против меня», а также – небрежность и агрессия. Примерно 40 % подростков демонстрируют негативное отношение к сверстнику, 30 % – положительное, 30 % – нейтральное.

Наблюдается следующая динамика мотивов общения со сверстниками: в 12–13 лет подростку важно занять определенное место в коллективе сверстников. Содержание общения младших подростков сосредоточивается вокруг процессов учения и поведения – лидер среди сверстников тот, кто лучше учится и правильно себя ведет, положительный образ является ведущим. В 14–15 лет доминирует стремление к автономии в коллективе и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников.

Примерно с 12 лет у подростков появляется способность брать ответственность на себя за успешность своего общения с окружающими.

В отношениях мальчиков и девочек исчезает непосредственность. Появляющееся у подростка чувство взрослости толкает его к освоению «взрослых» видов взаимодействия, в том числе с противоположным полом. Возникающий интерес к другому полу у младших подростков часто проявляется неадекватно.

Интерес к сверстнику противоположного пола – чрезвычайно важный момент формирования половой идентификации. Первое чувство влюбленности имеет ценность для самой личности, не случайно многие стремятся сохранить свои переживания, начиная писать дневники, стихи, эссе.

Речевая культура подростка

В подростковом возрасте развитие речевого аппарата происходит за счет 2 процессов:

- 1) непосредственного расширения словарного запаса;
- 2) усвоения огромного количества значений уже известных слов.

Особый смысл для подростковой субкультуры имеет сленг. Он в подростковых объединениях – языковая игра, отход от языковой нормы; маска, «вторая жизнь», которая выражает потребность и возможность уйти от социального контроля, обособиться, придав особый смысл своему объединению. Здесь вырабатываются особые формы сленговой речи, присущие конкретным подростковым группировкам (хиппи, байкеры, эмо, готы, рокеры, толкиенисты), которые не только стирают индивидуальные дистанции между общающимися, но выражают философию жизни, отношение к обществу и к друг другу.

В подростковой культуре помимо сленга появляется также мат. Использование нецензурных слов и выражений для подростка – это способ преодолеть социальные запреты на табуированные культурой слова.

Кризис 13 лет

Подростковый возраст разделяется на младший и старший кризисом 13 лет. Хотя, как по сути, так и по характеру происходящих в этом возрасте перемен, подростковый возраст в целом является кризисным.

Кризис 13 лет протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: взрыв непослушания, грубость, немотивированное противостояние взрослым, негативизм по отношению к учителям, трагическое переживание ситуации невключенности в группу сверстников, надежда на неопределенное светлое будущее, бравада своей независимостью, приверженностью материальным интересам. Вместе с тем подростку присущи и переживания, которые носят исключительно положительный характер – это переживания, связанные с самореализацией, активной работой по развитию собственной личности.

Изменившаяся система мотивов и переживаний провоцирует разного рода патологические реакции. Известно, что среди подростков наблюдается рост психопатий, переходящих в нарушения поведения, неврозы, шизофрению. Поведение 13-летних

беспорядочно и неустойчиво. Под темпераментом следует понимать индивидуальные своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от содержания, целей, мотивов остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют вид темперамента. Традиционно выделяют 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

В самом общем виде можно дать следующие характеристики типов темперамента.

Холерик. Пониженная чувствительность. Высокая отзывчивость (на стимулы извне) и высокая активность с преобладанием реактивности. Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

Сангвиник Пониженная чувствительность. Высокая отзывчивость на стимулы извне, высокая активность, уравновешенность. Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

Флегматик. Пониженная чувствительность. Низкая реактивность и высокая активность. Инертность. Преимущественная ориентация на свой внутренний мир. Пониженная эмоциональная возбудимость. Замедленный темп реакций.

Меланхолик. Повышенная чувствительность. Невысокая реактивность и активность. Инертность, Повышенная возбудимость. Депрессивный характер эмоций. Замедленный темп реакций.

Динамика отмеченных выше изменений от рождения до наступления зрелости неравномерна, границы отдельных возрастных периодов не резки, переходят друг в друга, однако отличия и особенности имеются на каждом этапе нервно-психического и физического развития ребенка, так, смертность от различных причин в периоде новорожденности во много раз выше, чем в грудном возрасте; еще ниже в раннем детском и школьном возрасте. Кроме того, акселерация – быстрое физическое развитие – предполагает отставание нервно-психического развития ребенка, что создает определенные трудности в воспитании и общении. Полноценное нервно-психическое развитие обуславливает вхождение во взрослую жизнь, человеческое общество.

Глава 3 **Учебный процесс**

Психологическая готовность к школе

В психологии существуют два представления о возрасте. Первый физический возраст характеризует жизнь ребенка в годах, прошедших со дня его рождения. Второй психологический возраст указывает на достигнутый к этому времени уровень психологического развития. Иногда ребенок 6 лет психологически развит, как восьмилетний. Поэтому дети по физическому возрасту готовы для поступления в школу, а психологически бывают готовы не всегда. Когда ребенок поступает в школу, важно, чтобы у него были развиты самоконтроль, коммуникабельность, трудовые навыки и умения, ролевое поведение. К 6–7 годам в познавательном плане он достигает высокого развития, что может позволить ему свободно усваивать школьную программу. У ребенка прекрасно развиты процессы познания – восприятие, воображение, внимание, речь, мышление, память. В психологическую готовность к школе входят сформированные личностные особенности, включающие интересы, мотивы, способности, черты характера ребенка, а также качества, связанные с выполнением им различных видов деятельности. Для того чтобы ребенок был готов к обучению и успешно усваивал школьную программу, был хорошо адаптирован к школе, комфортно чувствовал себя в классе, был готов к общению с одноклассниками, нужно, чтобы каждая из характеристик была хорошо развита.

Большие требования в школе предъявляются к памяти ребенка. Для успешного

усваивания школьной программы необходимо, чтобы память стала произвольной, чтобы ребенок располагал различными эффективными средствами для запоминания, сохранения и воспроизведения получаемой учебной информации.

Любому ребенку легче учиться в школе, когда хорошо развито внимание, именно о его развитии и совершенствовании надо заботиться, так как самые большие трудности обучения связаны с его недостатком. Внимание должно быть произвольным, обладающим определенным объемом, устойчивостью, распределением, переключаемостью.

С воображением почти у всех детей, поступающих в школу, все в порядке, оно обычно богатое, хорошо развито. В начале процесса обучения очень важна связь воображения и внимания, способности регулировать образные представления через произвольное внимание. Ребенку также приходится усваивать абстрактные понятия, которые трудно вообразить и представить даже взрослому человеку.

Восприятие, развитое у детей в возрасте, когда надо поступать в школу, проявляется в его избирательности, осмысленности, предметности и высоком уровне формирования перцептивных действий.

Важнейшее значение имеет мышление у детей, поступающих в школу, даже большее, чем воображение и память. У ребенка должно быть развито мышление в трех формах: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Но это не всегда бывает так, иногда ребенок способен решать задачи в наглядно-действенном плане, но справиться с наглядно-образными и словесно-логическими не может. Бывает, наоборот, недостаточно развитые двигательные умения и навыки не позволяют хорошо справиться с практическими задачами, при этом ребенок может обладать прекрасным воображением. Это не неразвитость ребенка, а его личная индивидуальность, просто доминирует один из типов восприятия окружающей действительности: образный, практический или логический. В начале учебного процесса можно опираться на те стороны познавательных процессов, которые развиты лучше, и стараться совершенствовать остальные.

К началу обучения у детей должна быть определенная речевая готовность для того, чтобы пользоваться словом в управлении поведением и процессами познания. Развитие речи имеет большое значение как для общения, так и для начального этапа усвоения письма. Сейчас при поступлении требуют от ребенка владения письменной речью, так как ее наличие определяет интеллектуальное развитие ребенка.

Познавательная и интеллектуальная готовность, а также собственный настрой ребенка очень важны для успешного обучения. Обращают внимание на наличие у ребенка интереса к обучению, стремления к получению знаний, навыков и умений, желания получения новой информации. Интерес к получению новой информации появляется из естественной любознательности детей 4—5-летнего возраста, «почемучек». Он зависит от удовлетворения этой потребности со стороны взрослых. Чем больше удовлетворяется потребность в знаниях, тем сильнее она становится.

Мотивация учебной деятельности у детей связана с потребностью в достижении определенных целей. Хорошо, когда ребенок направлен на достижение успеха, а не на избежание неудач. Для успешной учебы дети не должны испытывать чувство тревожности в учении, общении и практической деятельности, связанное с испытанием способностей в ситуациях, предполагающих соревнования с другими детьми. Желательно, чтобы ребенок мог адекватно себя оценивать, а его притязания были бы под силу его возможностям.

Способности не всегда сформированы у детей к началу занятий в школе, но вскоре они начинают активно развиваться в процессе обучения. Важнейшим является то, чтобы еще в дошкольном возрасте сформировались задатки к развитию нужных способностей. Существуют способности у детей, от которых прямо зависит учение, на их развитие необходимо обращать внимание еще в дошкольном возрасте. Это двигательные умения и

навыки, которые проявляются во время самостоятельных занятий творчеством. Хорошо, когда дети в дошкольном возрасте умеют рисовать, мастерить различные поделки, лепить, играть на музыкальных инструментах, конструировать, собирать мозаику. При таких видах деятельности у ребенка должна быть развита главная способность – работоспособность. Благодаря работоспособности он сможет успешно учиться в школе, а в дальнейшей жизни ему очень пригодится эта способность. Без нее сложно усвоить нужное количество знаний, труднее будет формировать более сложные навыки и умения. Большое значение для успешного обучения детей играют его коммуникативные стороны характера, такие как общительность, покладистость, отзывчивость. От того, как ребенок будет общаться со сверстниками, найдет ли он с ними общий язык, сумеет ли наладить отношения с учителем, зависит, будет ли комфортно ему в школе, возникнет ли желание посещать ее, а это немаловажно. Спокойная работа в классе (т. е. учебный процесс) зависит от состояния ребенка.

Наличие волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, упорства) тоже поможет ему в учебе.

Психологическая готовность детей к обучению в школе и учению устанавливаются профессионально подготовленные психологи (учителя), входящие в специальную комиссию, которая проводит психодиагностическое комплексное обследование.

В большинстве школ сейчас существуют подготовительные группы, где проводятся занятия с детьми для развития навыков и умений, дети получают знания, необходимые для поступления именно в эту школу и для дальнейшего успешного обучения.

Нередко происходит отставание детей в учебе, и это нельзя объяснить отсутствием у них каких-либо способностей. Возникает задача поиска психологической причины задержек в развитии детей.

Конечно, надо выявить в массе детей тех, кто отстает по причине особенностей психического развития, не связанных со способностями. Потом разрабатываются средства, с помощью которых можно устранить причины неуспеваемости. Педагоги и психологи смотрят, что происходит с ребенком, педагогически ли его запустили, или он имеет хорошие задатки, но они недостаточно развиты, либо он не способен усвоить школьную программу. Ребенок может учиться плохо, так как, возможно, у него нет задатков. Его неуспеваемость может быть следствием врожденных или приобретенных в результате болезни анатомических и физиологических дефектов. Определив, что с ребенком, отыскивают научно обоснованные методы, позволяющие предсказать дальнейшее развитие ребенка. Это требует глубоких, тщательных, разносторонних исследований психики ребенка, потом становится возможным понять, как помочь ребенку, развить его личность.

Погружение в учебный процесс у первоклашек происходит не сразу: у кого-то адаптация к школе занимает больше времени, у кого-то меньше, на изменения в жизни и в своем распорядке дети тоже реагируют своеобразно. Родителям надо поддерживать в ребенке желание стать школьником. Следует рассказать ему, как мама и папа были маленькими и тоже были первоклассниками, что им нравилось в школе. Если ребенок не занимался в своей будущей школе в подготовительной группе, ему хорошо бы устроить экскурсию. Ничто так не страшит, как неизведанное, поэтому, походив по школе и посмотрев свой класс, столовую, спортивный зал, он поймет, что ему нечего бояться. Один из главных моментов подготовки к школе – это объяснение будущему первокласснику школьных норм и правил, обсуждение с ним его прав и обязанностей. Если ребенок умеет подчиняться правилам, понимает их необходимость и целенаправленность, ему будет легче учиться в классе и общаться с одноклассниками. Облегчит первые учебные дни составленный первоклассником и его родителями распорядок дня. Четкое соблюдение распорядка, необходимость его придерживаться приучат малыша к порядку, научат ценить собственное время. Родителям стоит помогать будущему ученику в его желании добиться успеха, чаще его хвалить, но, если что-то не получится, объяснить, что все имеют право на ошибку.

В течение первого месяца мальчики и девочки перестраиваются на новый для них учебный режим, привыкают к нагрузкам и школьным требованиям. Здесь очень важны понимание родителей, их поддержка. Без них ребенку труднее освоиться в школьной жизни и достичь желаемых результатов и успехов в учебе. В целом период привыкания к школе занимает в среднем от 2 до 6 месяцев, но именно первый месяц, сентябрь – наиболее трудный и ответственный. От ребенка требуется много усилий. Школа, занятия, учитель, одноклассники – ко всему нужно привыкать и приспосабливаться. Самое тяжелое испытание для многих детей – это сидеть за партой определенное время, когда не только нельзя побегать, попрыгать, поговорить, а еще нужно думать над заданиями и отвечать на вопросы. Нельзя отвлекаться, нужно слушать, что говорит учитель. Все это является своеобразной психологической бурей, требует максимального напряжения всего детского организма, длится обычно первые 2–3 недели. Очень тяжело приходится детям, не посещавшим детский сад, мало общавшимся с ровесниками, не имеющим братьев и сестер. Им кажется, что уроки долгие, переменки слишком короткие, требования учителя непомерно большие. Сложно приходится, если в классе подобрали детей с разной степенью подготовки к школе. Иногда в силу сложившихся обстоятельств попадают дети психологически не совсем готовые к школе, они даже обращаются к учителю с вопросом о том, когда же они будут играть. А рядом, за соседней партой находится ребенок с высоким уровнем развития познавательных и интеллектуальных процессов, и, когда одноклассники преодолевают первые трудности в учебном процессе, он сидит и откровенно скучает, что тоже вносит дисбаланс в процесс обучения. Очень трудно адаптироваться застенчивым, боязливым детям, детям с высоким уровнем тревожности, им трудно одним, расставшись с мамой и бабушкой. Нарушается привычный ритм их жизни, что является для них почти стрессовой ситуацией. Детям, привыкшим находиться в центре внимания, кумирам семьи часто очень трудно первое время в школе. Им кажется, что никто ими не интересуется, одноклассники и учитель не обращают на них внимания. Состояние таких детей тоже тревожное, эти ощущения переживаются ими очень болезненно.

В этот сложный период для первоклассника очень многое зависит от родителей. Нужно бережно и внимательно относиться ко всему, что происходит в жизни ребенка, о чем он рассказывает, независимо от того, важное ли это, по вашему мнению, событие или пустяковое. Для ребенка в этот период жизни все события имеют одинаково большое значение. Если у первоклассника возникают проблемы с учебой, стоит разобраться вместе с учителем, по какой причине это происходит, уметь поддержать его, ободрить, посочувствовать, помочь не решением задачи, а объяснением, как сделать так, чтобы она была решена. Нужно не подсказывать, а словами подвести ребенка к нахождению правильного решения задания.

Конечно, многое зависит от взрослых, родителей, преподавателя. У первоклассника могут возникнуть трудности в отношениях с одноклассниками. Объяснения, что другие ребята так же сейчас тревожатся и беспокоятся, и дальше вам идти вместе по школьной дороге, и даже ни один год, могут помочь. Лучше научить ребенка улаживать конфликты сейчас, не оставляя их на завтра. Иногда малыш не видит выхода, а вместе с родителями эту проблему можно легко и просто решить.

Трудностью является то, что ребенку сложно вставать по утрам, особенно после летних месяцев. Сложно бывает сконцентрироваться на уроке, на выполнении домашнего задания, думать о школьных делах. В начале сентября в школе детей привлекает общение друг с другом, уроки им кажутся длинными. Детскому организму требуется время для перестройки на новый режим дня, ему нужно привыкнуть к другому распорядку. Задача родителей – помочь ребенку настроиться на учебный режим, помочь выбрать оптимальный путь для решения этого вопроса. Нужно следить, чтобы малыш не нарушал режим дня, включая выходные дни. Будить ребенка стоит с улыбкой на лице. Если он не просыпается, не нервничайте, будьте спокойны. Если не встает сразу, на следующий день лучше начать будить на несколько минут раньше, чем начинать утро с замечаний. Когда он проснулся, не подгоняйте его и не дергайте по пустякам.

Переход от отдыха к занятиям желателен все-таки постепенный и плавный, иначе у ребенка быстро появится усталость, что скажется на успеваемости и здоровье.

Адаптация к школе не может быть быстрой, но и плохо, когда она затягивается. Несобранность, неправильное распределение сил влияют на процесс обучения и могут стать не временным явлением, а постоянным.

Первоклассника в первый месяц учебы лучше провожать в школу и забирать после уроков. Если есть такая возможность, то не стоит отдавать ребенка в продленку в первое время. По дороге в школу стоит беседовать на отвлеченные темы или обсуждать вместе окружающий мир. Не нужно в это грузить малыша нравоучениями и советами. Хорошо бы внимательно выслушать ребенка. Показатель адаптации школьника – это его настроение. Если он идет в школу радостный, с желанием, то адаптация скорее всего проходит нормально. При появлении нежелания идти в класс малыш грустный и задумчивый, посещает школу с неохотой. Тогда надо выяснить причину. Это тревожный сигнал для родителей и учителя, надо менять ситуацию.

Нужно стараться рассчитать время, необходимое первокласснику для сборов в школу. Если он не успевает, лучше в следующий раз дать ему больше времени на сборы, только не нужно упрекать и ругать малыша. Завтрак ребенку, конечно, нужен, но если он категорически отказывается от него, то не надо его принуждать. Отсутствие аппетита может быть следствием эмоциональной перегрузки. Лучше постараться провести эти несколько минут с малышом, обнять его и успокоить. Можно постараться готовить его любимые блюда. Если и это ничего не изменит в ситуации, ребенок продолжает отказываться от завтрака, просто давайте ему его с собой. Вместе с другими ребятами он вполне сможет его съесть за компанию.

Подходя к школе, стоит пожелать ему удачи. Скажите, что любите его, подбодрите. Впереди у первоклассника трудный день. Не нужно никаких наставлений, никаких указаний, только пожелания удачного дня.

Встречая ребенка после уроков, не стоит дергать его и засыпать вопросами.

Если первоклассник молчит, нужно дать ему расслабиться, потом он все расскажет. Если школьник огорчен, не стоит сразу допытываться о причинах, скорее всего он расскажет позже, а если настаивать на откровенности, то может вообще замкнуться. Бывает, наоборот, ребенок эмоционально возбужден, стремится что-то рассказать родителям, а маме с папой некогда слушать. Всегда надо найти минутку и все спокойно выслушать. Малыш выговорится и успокоится. Все то, что он рассказывает, очень важно, к каждому пустяку нужно относиться серьезно.

Не стоит обещать первокласснику какое-либо (особенно материальное) вознаграждение за хорошую учебу. Стимул будет временный и внешний, и у ребенка не выработается стойкой внутренней мотивации к учебе. Он будет думать не о том, что результаты его учебы важны в первую очередь ему самому, у него может сложиться неправильное представление о цели учебы. Он может подумать, что учится за вознаграждение. Метод «кнута и пряника» самый древнейший вид мотивации деятельности, иногда в каких-то отдельных случаях имеет место быть. Сейчас все больше считается лучшим воспитанием воспитание без наказания, но у нас в современном обществе скорее до сих пор применяют именно метод «кнута и пряника», т. е. поощрение, или похвала, и наказание, или критика. Если родители все-таки применяют к первокласснику этот метод, стоит помнить о том, что, прежде чем поругать, покритиковать маленького школьника, сначала похвалите его, вспомните обо всех его дошкольных и, может быть, уже школьных заслугах, сколько труда ему пришлось вложить в свои знания. Услышав похвалу, малыш захочет исправить свои ошибки как можно быстрее, а еще и будет благодарен родителям.

Первоклассник, хотя и уже школьник, на самом деле еще все тот же малыш, поэтому не

стоит ему запрещать играть, а можно даже самим родителям играть с ребенком. Полчаса, проведенные вместе, способны творить чудеса. Ребенок знает, что он любим и дорог.

Всем родителям хочется, чтобы их сын или дочь учились хорошо, имели глубокие знания, но не каждый ребенок способен на это. Завышенные требования, предъявляемые родителями с амбициями, приводят к тому, что у маленького школьника повышается чувство тревожности, теряется уверенность в себе, страдает самочувствие и даже могут возникать чувство страха перед школой, перед учителем, перед родителями, боязнь не справиться с учебной ситуацией. Такому ребенку дальше учиться будет все тяжелее.

Сложно определить, но тем ни менее придется узнать «границы» возможностей ребенка, узнать его способности. Не стоит огорчаться, если они не соответствуют родительским ожиданиям, их представлениям о собственном ребенке. Конечно, нужно настраивать первоклассника на успех, мотивация достижений необходима. Но если у него что-то не получается, необходимо суметь объяснить, что в жизни бывает всякое и жизнь не всегда состоит из одних побед, удач, успехов и счастливых случаев, бывают и поражения. Главное – не расстраиваться, не теряться и верить, что даже невозможное возможно, и даже если ты совершил ошибку, может быть, и серьезную, всегда есть возможность все исправить, пусть и не сразу.

Не надо пугать маленького школьника страшными последствиями, которые случатся, если, он не захочет учиться, если ему не все удастся. Всегда надо соизмерять свои родительские желания с возможностями ребенка. Нужно любить его таким, какой, он есть, верить в него.

В Америке проводились исследования среди самых гениальных и знаменитых людей. Выявлялись закономерности воспитания, искалось что-то общее в их детстве, то, что бы объединяло этих успешных людей в различных областях. Среди них были актеры, физики, музыканты и политики. Было выявлено одно обстоятельство, один общий фактор: это вера матерей в своих детей, в их способности, возможности, в человеческие качества. Вера этих матерей была настолько сильна, что не изменялась ни от каких воздействий и ни при каких обстоятельствах. Поэтому мамам первоклассников необходимо верить в своих детей, они будут более уверены в себе, смогут достичь больших успехов.

Мотивация к учебе

Ранее считалось, что основной мотив для детей 6–7 лет, поступающих в школу, – это желание учиться. Они понимают, что школа поможет им в реализации этого желания. Есть еще мотивы, по которым ребенок стремится в школу: желание новой обстановки, новых впечатлений, других старших товарищей. Дети 6–7 лет уже тяготеют обществом младших дошкольников, они смотрят на своих старших сестер и братьев и тоже хотят ходить в школу и иметь такие же вещи, как у них: портфель, учебные принадлежности, учебники. Многие старшие дошкольники играют в школу. В беседах с детьми выясняется, что все-таки большинство будущих школьников стремятся именно к знаниям. Хотя желание посещать школу может быть не только для того, чтобы удовлетворить познавательную потребность, у ребят могут быть и мотив престижа (повышение своего социального положения), стремление к взрослости, желание называться школьником, желание быть, «как все», не отставать от сверстников. Как правило, те, кто ходит в школу ради исполнения роли ученика, послушны, хорошо выполняют все нормы и правила поведения в школе в соответствии с выбранной ими ролью, т. е. у первоклассника могут быть два мотива: мотив посещения школы и мотив обучения. В поведении и в учебной деятельности эти два мотива могут действовать вместе, а могут расходиться.

Существует множество причин, которые побуждают к обучению: интерес к знаниям, к учению вообще, потребность в новых впечатлениях от новых знаний,

желание получить образование в связи с тем, что оно пригодится в жизни, желание получать похвалы, удовлетворение своего тщеславия (у отличников).

Если у ребенка 6–7 лет нет мотивов обучения, а только желание быть, «как все», быть взрослее, это говорит о том, что психологически такой ребенок еще не готов к школе. О мотивационной готовности детей говорят их отношение к обучению как к серьезной деятельности, когда ребенок эмоционально готов выполнять требования взрослых, если у него есть стремление к овладению новых знаний и умений, когда есть познавательный интерес к окружающему миру. Закрепление мотива посещения школы очень зависит от личности учителя, как он относится к учащимся. Выделяют 5 стилей отношений между учителем и школьниками:

- 1) активно-положительный стиль, который очень нравится детям;
- 2) пассивно-положительный стиль отношения к ученикам тоже воспринимается ребятами хорошо;
- 3) пассивно-отрицательный стиль отношения;
- 4) активно-отрицательный стиль;
- 5) ситуативный стиль – это не лучший стиль отношения к первоклассникам и младшим школьникам.

Мотивация учебной деятельности и поведения первоклассников тоже имеет свои особенности. Главной особенностью мотивации первоклассников и младших школьников является безоговорочное выполнение требований учителя. Социальная мотивация учебной деятельности очень сильна, дети не стремятся понять, почему нужно что-то сделать: «Раз учитель велел, значит, так надо». Полученные задания от учителя кажутся настолько важными, что дети старательно выполняют даже самые скучные и в чем-то бесполезные поручения. Здесь есть своя положительная сторона, так как учителю трудно было бы каждый раз объяснять первоклассникам значение того или иного вида работы. Мотивационную роль играют получаемые отметки. Малыш воспринимает отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы.

Младшим школьникам очень важной кажется отметка за четверть, так как она не за один урок, а за долгое старание. Это говорит о том, что смысл для детей заключен не в результате, а в самом процессе учебной деятельности.

Ведущим мотивом к обучению у первоклассников является отметка, хотя именно в первом классе около полугода не ставят оценок. Познавательный интерес как мотив обучения встречается у меньшего количества ребят.

Считается, что это неблагоприятно для процесса обучения, так как ответственность и трудолюбие школьников слабо связаны с мотивом оценки. Со временем, когда малыш становится старше, такой мотив к обучению, как оценка, становится все слабее. Мотивация к учебе первоклассника определяется его новой социальной ролью (вчера был «просто ребенок», а сегодня школьник). Эта мотивация побуждает к учебной деятельности на первых порах, затем уже не может поддержать работоспособность ребенка и постепенно теряет свое значение. Поэтому уже в начале процесса обучения учителю важно сформировать для первоклассников мотивы к обучению, которые их будут побуждать к учебной деятельности долгие годы. Даже у самых умных и старательных учеников мотив к учению не возникает стихийно. Считается, что в процессе обучения познавательные мотивы формируются сами, поэтому важно, как осуществляется учебная деятельность. Мотивы, основные для первоклассников и младших школьников: «Хочу больше знать», «Интересно узнавать что-то новое», «Хочу получать отличные оценки».

У первоклассников и в зависимости от успешности обучения разные мотивации. У школьников, хорошо успевающих и проявляющих интерес к знаниям, мотивацией является интерес к учебе. У школьников, хорошо успевающих, но без яркого интереса к знаниям, доминируют мотивы: получение отметки, похвала, требования. У слабоуспевающих детей

основной мотив – избежание наказания. Маленькие дети плохо осознают мотивы долга и ответственности, благополучия и престижа, но они реально побуждают к действиям.

Внешняя мотивация не имеет ничего общего с мотивами обучения, но они делятся на престижные и «принудительные». Последние создают стрессовые ситуации, отрицательно влияющие на мышление школьников. Мотив избежания санкций у слабых учеников с каждым годом повышается, а одновременно снижается доминирование интереса к учебе (к содержанию школьных предметов).

Социально-психологические факторы, побуждающие учиться хорошо и отлично первоклассников и младших школьников: желание хорошо выглядеть в глазах одноклассников, обожание своего учителя, желание доставить ему удовольствие своим ответом на уроке и получить от него похвалу.

Особенностью мотивации учебной деятельности первоклассников и младших школьников является невозможность долго удерживать энергию сформированного намерения. Перед малышами лучше ставить не отдаленные и крупномасштабные цели, а ближайšie и небольшие. Когда ребенку не хочется выполнять какое-либо задание, деление его на ряд небольших отдельных заданий с конкретными целями побуждает ребенка не только начать деятельность, но и успешно довести ее до конца. Интерес к отдельным предметам не до конца сформирован. Как правило, он возникает во время урока и исчезает, когда он заканчивается.

Считается, что каждый родитель выбирает приемлемый для себя и своего ребенка вариант выполнения домашнего задания. Уроки лучше делать в определенное время. После школы ребенок должен отдыхать 1,5–2 ч. Это время обеда, отдыха, игр, можно пойти погулять. Затем он приступает к выполнению домашнего задания. Лучшее время для домашнего задания – с 16 до 18 ч, в это время у детей оптимальная работоспособность. Желательно перед выполнением уроков проветрить комнату. Место для уроков у ребенка должно быть удобным и комфортным. Правильное положение за рабочим столом: стул, за которым сидит ребенок, должен по размеру подходить к столу, руки лежат на крышке стола, спина прямая, ноги свободно стоят на полу. Освещение в комнате должно быть хорошее: яркая люстра в комнате, лампа на столе, расстояние от книги до глаз 35–40 см. Во время выполнения домашнего задания на правописание отводится не более 10 мин. Каждые 20 мин лучше сделать перерыв в занятии. Продолжительность приготовления домашнего задания не более 30 мин, а в исключительных случаях – 1 ч. Затем ребенок может погулять на улице, рекомендовано быть на свежем воздухе до 2,5 ч ежедневно. Затем школьник может поиграть, помочь маме сделать домашние дела. В первые дни ребенку необходимо участие родителей для того, чтобы помогать ему выполнить домашнее задание. Сначала нужно убедиться, что он его правильно понял и выбрал возможное правильное решение. Если он не понял, нужно объяснить, почему необходимо сделать так, а не по-другому. Через некоторое время надо заняться своими делами и попросить ребенка доделать задание самому. Когда он закончит, нужно похвалить за самостоятельность. Постепенно стоит увеличивать время своего отсутствия в комнате и занятия домашними делами. Если ребенок не успевает, не может решить задания сам, стоит поговорить с учителем и вдвоем найти причину. Главное – приучить ребенка справляться с трудностями самостоятельно, а то процесс совместного решения домашних заданий может растянуться на годы. Плохо, когда мама делает все вместе с ребенком, это впоследствии негативно скажется на результатах обучения. У ребенка будут отсутствовать самостоятельность, уверенность в себе (без мамы не справлюсь).

К первому сентября необходимо подготовиться заранее. Примерно за неделю для ребенка хорошо бы устроить праздник. На него можно пригласить детей – будущих одноклассников малыша. Познакомившись ближе, они будут легче общаться в школе.

Хорошо бы устроить конкурсы, провести познавательные викторины, спортивные соревнования.

Можно устроить праздник «последних дней лета», поиграть с ребятами в школу, где не ставят оценок, а за хорошее поведение и грамотные ответы вручают сладости или маленькие подарки. Такой праздник позволяет ожидать малышу начала учебного года не со страхом, а с интересом, с приподнятым настроением.

Вместе с ребятами, а может быть, только вдвоем с будущим первоклассником стоит сходить на экскурсию в парк, в художественный или краеведческий музей, в зоопарк, по местам исторических достопримечательностей или по местам боевой славы. Нужно объяснить, что узнавать что-то новое – это и есть учение. Увидеть новых животных, необычные деревья, картины великих художников, узнать что-то новое очень полезно для ребенка, познавательный интерес у малыша в этом возрасте очень высокий. Можно почитать книги о школе и школьниках, поговорить о том интересном, что есть в школе.

Поход по магазинам вместе с будущим первоклассником может доставить удовольствие обоим. Покупка красивой и практичной одежды поднимет настроение девочке, а если мама приобретет новый конструктор, это может порадовать мальчика. Чтобы ребенок писал красиво, полезны занятия, связанные с мелкой моторикой руки. Лепка из пластилина, глины, аппликация, собирание фигурок из конструктора, вышивание, плетение из бисера способствуют развитию малыша, различные наборы для творчества тоже продаются в магазинах. Можно доверить малышу выбрать себе пенал, ручки, карандаши, фломастеры, дневник с яркой обложкой, красивые тетради. Все это порадует ребенка, и первое сентября малыш будет ждать с нетерпением, чтобы применить в деле эти замечательные вещи. Школьный портфель, рюкзак или сумку, сменную обувь, физкультурную форму для своего ребенка родителям лучше выбрать самим. Можно, конечно, прислушаться к мнению ребенка, но выбирать эти вещи лучше взрослому.

Тщательно продумывайте вопрос одежды. Она должна быть удобна ребенку. Обувь для ребенка покупать нужно не только красивую, но и мягкую и удобную. Если до первого сентября ребенок не научился завязывать шнурки, не стоит от него требовать этого в срочном порядке, лучше купить обувь с застежками-липучками, чтобы он менял ее легко и удобно.

Не стоит покупать первокласснику красивые и модные сумки, лучше приобрести портфель с лямками или ранец, это прекрасные вещи, они достаточно вместительные, а еще и помогут малышу держать прямо спину, а это необходимо для формирования хорошей осанки.

Ручки у ранца или портфеля должны быть наиболее удобны для рук ребенка. Помните, что, когда ребенок будет носить портфель, вес его вместе с учебниками и канцелярскими принадлежностями не должен превышать 1,5 кг.

Разумеется, в школе помогут ребенку скажут, куда сесть и что и куда положить. Но с будущим первоклассником лучше провести не одну репетицию, отработать действия, которые ему потом пригодятся. Ребенок должен уметь пользоваться замком на своих сумке, рюкзаке, пенале, быстро суметь раздеться и одеться, это ему понадобится на занятиях физкультуры. Он должен уметь аккуратно расположить учебники на парте, повесить свою одежду в шкафчик. Первоклассник должен помнить номер своего домашнего телефона, рабочий и мобильный телефоны родителей, их имена и фамилии. Если он еще не в состоянии запомнить все это, можно положить в портфель записку с записанными номерами телефонов. Маме нужно знать номера телефонов учителя, директора, канцелярии школы, родителей одноклассников. Если ребенок будет ездить в школу на автобусе или метро, а он не привык к этому, то стоит организовать ему несколько поездок по маршруту, чтобы он привык. Не забывайте с ним беседовать о том, как нужно собираться в школу, во сколько нужно встать, что необходимо сделать (умыться, почистить зубы), сколько времени отведено на завтрак и сборы. Желательно рассчитать время, необходимое для этого, и еще сделать небольшой запас времени.

Летом малыш привык спать до обеда и поздно ложился, ему придется перестраиваться.

Чтобы перевести ребенка на школьный распорядок дня, не надо укладывать его раньше обычного, он все равно не заснет, лучше будить утром пораньше, несмотря ни на что (вечером устанет и сам быстрее заснет).

Портфель лучше собрать заранее. Нужно сложить все, что понадобится в школе: тетради, учебники, дневник, ручки, карандаши, бумажные платки, немного денег, завтрак и маленькую бутылочку с водой плюс небольшой сюрприз для малыша. Накануне вечером ребенку не надо играть в шумные игры, смотреть по телевизору возбуждающих фильмов и программ. Не стоит пытаться уложить спать его раньше обычного, мысли у него будут разные, он все равно не уснет. Главное – спокойствие, нельзя показывать ребенку, что родители волнуются.

Когда родители и ребенок придут в школу, они должны быть доброжелательными, спокойными, мягкими. На прощание можно обняться, поцеловаться, но этот процесс не должен быть затянут.

День первого сентября все-таки самый настоящий праздник. Приготовьте на завтрак малышу его любимое блюдо, сделайте сюрприз, подарите вещь, которую он сможет взять с собой. Гордитесь им, что он вырос и стал школьником. Придя в школу, потратьте время на фотографии, потом будет что вспомнить, но приходить заранее не имеет смысла, ребенок устанет ждать.

После торжественной линейки можно праздновать, пойти с ним гулять в парк, в кафе, можно развлекаться и радоваться жизни. Членам семьи можно вспомнить о своей школьной жизни, но только все только хорошее и позитивное. Если ребенок устал и измучен, его надо поддержать и настроить на следующий день.

В школе в первом классе поведение мальчиков отличается от поведения девочек. В младших классах, как правило, мальчики подходят к учебе безответственно, мало переживают, а могут и вообще не страдать из-за плохих оценок, забывают записать домашние задания. Родителям приходится узнавать, что было задано на дом. У мальчиков часто не привиты навыки трудовой и учебной деятельности, а также плохо развиты качества, необходимые для успешного осуществления учебной деятельности: усидчивость, настойчивость, старание, терпение, аккуратность, прилежание.

На девочек тоже воздействуют школа, процесс адаптации к учебным нагрузкам, формирование классного коллектива. Для младших школьников, особенно для только что поступивших в школу первоклассников, характерны такие особенности, как недостаточно высокая работоспособность, неспособность к концентрации внимания, быстрая утомляемость. Однако девочки-первоклассники более восприимчивы к воспитательному воздействию. В семилетнем возрасте отчетливо проявляется отношение к противоположному полу, вынесенное из семьи. Некоторые девочки осторожны по отношению к мальчикам, они стараются избежать их шумного общества. В целом девочки скорее и легче адаптируются к новым условиям, чему в существенной степени способствует факт, что по уровню психологического возраста они старше мальчиков.

В этом возрасте у девочек и мальчиков возникает интерес к противоположному полу. Но в интересе младших школьников проявляется именно познавательный процесс. Например, девочки, задавая вопросы и получая ответы, лишь выясняют для себя какие-то обстоятельства, их интересуют причины и следствия отношений в природе и у человека вообще. Когда маленький школьник обращается к родителям с вопросом о различии полов, в случае, если он получает от близких людей правдивую и исчерпывающую информацию, удовлетворяющую его интерес и понятную для его восприятия, ребенок остается в выигрыше. Поделившись в школе или во дворе этой информацией, он может утвердиться в глазах окружающих детей, стать среди сверстников значимым человеком.

Благодаря грамотным и исчерпывающим ответам на вопросы малыша, а также благодаря спокойной реакции родителей одновременно может укрепиться связь между ребенком и взрослым.

В интересах воспитания учитель или родители могут постараться разрешить любые конфликтные ситуации между мальчиками и девочками. Очень важно и полезно при анализе конфликта показать ребенку истинные мотивы действия обеих сторон, а не просто упрощенно проповедовать «рыцарское» отношение мальчиков к девочкам. Конечно, мальчикам еще трудно понять, почему они должны не трогать, не дергать, не задирать девочку только потому, что она принадлежит к женскому полу. Дергая девочку за косичку, мальчик может еще не отдавать себе отчета в том, что эта одноклассница ему симпатичнее, чем другие. Именно в этом возрасте проявляется двойственность чувств.

Процессы развития самопознания, сознания, самосознания ему еще предстоит изучить в подростковом возрасте.

Девочки могут быть кокетливы и тоже это не осознавать. Считается, что кокетство – это поведенческая реакция, в основе которой лежит стремление быть в центре внимания. Девочки чаще, чем мальчики, обращаются к старшим в случае затруднений или ссор. В аналогичных случаях мальчики жалуются заметно реже, они почти никогда не жалуются на девочек, поэтому в представлении учителей и родителей это они чаще оказываются в роли зачинщиков каких-либо конфликтных ситуаций.

Общая активность мальчиков и девочек одинакова, но девочки обладают большей исполнительностью. Если учитель обратится с просьбой, то первыми ее бросаются выполнять именно девочки-первоклассницы. Девочки более терпеливы, аккуратны, добросовестны. Когда они не уверены, как и что надо сделать, они чаще ждут разъяснения учителя, тогда как мальчики сами предлагают учителю свои собственные варианты решений.

Мальчики-первоклассники плохо приобщены к самообслуживанию: неловко переодеваются и переобуваются, когда дежурят, не очень хорошо вытирают пыль и подметают пол.

В целом часто они беспомощнее по сравнению с девочками в обычных делах. Во многом это связано с отсутствием постоянных поручений по дому, мальчиков труднее приучить к этому, чем девочек.

Между рассеянностью и безответственностью есть большая разница, и надо с раннего детства приучать ребенка следить за своими вещами. Конечно, всегда надо делать скидку на возраст. Поэтому стоит приучать как мальчиков, так и девочек к порядку и аккуратности. Пусть это войдет у них в привычку, ведь хорошая привычка, сформированная в детстве, облегчает жизнь в будущем.

Учебный процесс в общеобразовательной школе

Школа призвана дать молодому поколению первостепенные знания и основы, формировать мировоззрение. Одновременно школа выполняет и функцию оздоровления.

Методики обучения детей в школе не должны вызывать перенапряжение организма и, как следствие, подрыв здоровья.

В соответствии с основными направлениями реформы общеобразовательной и профессиональной школы средняя общеобразовательная школа становится 11-летней. В младших классах (I–IV класс) обеспечивается обучение детей чтению, письму и счету, а также элементарным навыкам.

За последние годы осуществлена значительная работа по перестройке процесса обучения детей и подростков в общеобразовательной школе: учебный материал излагается теперь на более высоком уровне трудности, ускорился темп обучения, усовершенствованы технические средства обучения, изменена постановка трудового воспитания, обучения и профессиональной ориентации учащихся.

Отклонения в учебно-воспитательном процессе приводят к повышению умственной

деятельности учеников. Это способствует в свою очередь увеличению нагрузки на центральную нервную систему, на различные анализаторы, особенно зрительный и слуховой.

С точки зрения гигиены оптимальным является обучение, обеспечивающее максимальный учебно-воспитательный эффект при сохранении благоприятной динамики работоспособности и функционирования организма учащегося.

Организму ребенка свойственна незавершенность развития важных для обучения органов и функциональных систем. Речь идет прежде всего о центральной нервной системе, зрительном и слуховом анализаторах, опорно-двигательном аппарате, нормальное развитие которых может быть нарушено при нерациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе. В то же время правильно организованное обучение способствует не только приобретению прочных знаний, но и благоприятному росту и развитию учащихся, укреплению их здоровья.

Умственная деятельность, связанная с процессом обучения, относится к числу самых трудных для детей.

Клетки коры большого мозга детей имеют пока низкие функциональные возможности, в связи с этим чрезмерные умственные нагрузки могут вызвать их истощение.

Кроме того, для детей, особенно младшего возраста, характерной является нестабильность нервных процессов. Поэтому таким школьникам трудно сконцентрироваться и сохранять внимание на одном задании во время урока.

Учебная работа требует также длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей.

Так, научными исследованиями доказано, что статическое напряжение во время учебных занятий в течение 30 мин у первоклассников приводит к нарушению подвижности основных нервных процессов, падению уровня насыщения артериальной крови кислородом и снижению работоспособности.

При продолжительной деятельности у школьников возникает утомление.

Существуют различные трактовки утомления и взгляды на механизм его возникновения. Современные авторы считают, что трудно дать однозначное определение утомлению. Его можно оценивать по чувству усталости, снижению специфической работоспособности, изменению физиологических функций и уровня их регуляции. Бесспорно также то, что утомление – физиологическая реакция организма на нагрузку. Подтверждением этого может служить тот факт, что сопутствующие утомлению изменения носят временный характер и исчезают без специальных воздействий на организм в процессе отдыха или при перемене деятельности. Несомненно, что на развитие утомления оказывают влияние также и отношение к учебе, мотивация волевых усилий.

Признаки утомления нестойкие, они быстро исчезают во время отдыха или после возвращения домой.

Поддержанию высокой работоспособности ученика способствуют отдых, пребывание на воздухе, а также позитивные эмоции.

Утомление возникает позднее, когда ученик находится в оптимальных условиях, соблюдает режима труда и отдыха, переключается на другую деятельность. Но у школьника в процессе учебной деятельности может отмечаться не только утомление, но и переутомление.

Интенсивная работа при невозстановленной работоспособности вызывает глубокие изменения в организме.

При переутомлении могут наблюдаться различные вегетативные расстройства, особенно со стороны сердечно-сосудистой системы. Выраженными признаками переутомления являются:

- 1) снижение работоспособности;
- 2) нервно-психические расстройства;

3) стойкие изменения в регуляции вегетативных функций организма (аритмия, вегетодистония по гипертоническому или гипотоническому типу);

4) снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов. Указанные признаки не исчезают после кратковременного отдыха и даже после ночного сна нормальной продолжительности.

Для полного восстановления работоспособности, устранения нервно-психических расстройств школьникам необходим более длительный отдых, а в некоторых случаях – комплексное лечение с применением медикаментозных средств, физиотерапевтических процедур и лечебной гимнастики.

Если учеба продолжается на фоне переутомления, это отрицательно сказывается на дальнейшем росте и развитии организма, на состоянии здоровья школьника.

Профилактика переутомления включает в себя ряд мероприятий социально-гигиенического характера.

Учеба должна строиться с учетом физиологических колебаний работоспособности детей и подростков.

Оказывается, работоспособность организма в процессе учебных занятий изменяется. Вначале работоспособность повышается (период вработывания), затем она держится на высоком уровне (период высокой продуктивности) и постепенно снижается (период снижения работоспособности, или утомления). В периоде снижения работоспособности выделяются 3 зоны: неполной компенсации, конечного прорыва и прогрессивного падения.

Исходя из этих соображений начало урока, учебной недели, четверти или года должно быть облегченным, поскольку продуктивность ученика в этот период снижена.

Завышенные требования к ученику можно предъявлять после завершения периода адаптации, когда работоспособность достигла максимального уровня. В это время излагается новый учебный материал, выполняются контрольные работы. В середине школьной недели, четверти и года должны выполняться максимальный объем учебной нагрузки, дополнительные занятия, кружки и др.

Появление начальных признаков утомления свидетельствует об окончании периода высокой и устойчивой работоспособности.

В период прогрессивного снижения работоспособности требовать выполнения интенсивных нагрузок недопустимо. В это время энергетический потенциал организма истощается, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья школьника.

Должное распределение учебного процесса подразумевает смену различных видов деятельности и отдыха. Существует закономерность между обменными процессами, происходящими во время работы и отдыха.

Работа сопровождается диссимиляцией (распад), а отдых – ассимиляцией (построение). При интенсивной работе с начальными признаками утомления наблюдается стимуляция процессов ассимиляции, и работоспособность организма во время отдыха, интенсивно восстанавливаясь, превышает исходный уровень.

Очень важным условием является непрерывность учебного процесса, когда начало последующей деятельности совпадает с фазой повышенного уровня работоспособности во время отдыха. Суть указанного положения практически воплощается в системе многолетних занятий в школе, где учебная деятельность чередуется с отдыхом в суточном, недельном и годовом циклах.

Обязательное число учебных часов в неделю в I классе – 20, во II – 22, в III–IV – 24, в V–VIII – 30 и в IX–XI – 31.

Для школьников, которые хотят получить более глубокие знания по предметам физико-математического, химико-биологического, общественно-гуманитарного уклона с помощью факультативных занятий, предусматривается дополнительно в VII–IX классах 2 ч и в X–XI (XII) классах 4 ч в неделю сверх типового учебного плана.

В специализированных общеобразовательных школах для углубленной подготовки

детей в области науки, искусства и спорта объем недельной нагрузки школьников может быть увеличен на 2–3 ч в неделю.

Иногда перегрузка учащихся возникает за счет включения факультативных занятий в сетку расписания уроков. Эти занятия не являются обязательными и не должны включаться в расписание уроков. В соответствии с положением факультативные занятия проводятся для группы учащихся (не менее 10 человек), желающих углубить свои знания по отдельным предметам. Использовать их для занятий с отстающими учениками не допускается. Количество факультативных занятий также регламентируется.

Факультативные занятия желательно проводить в дни с наименьшим количеством уроков и не менее чем через 45–60 мин после обязательных занятий.

В нашей стране, как и во многих странах мира, установленная продолжительность урока равна 45 мин. Если для учащихся средних и тем более старших классов такая продолжительность урока оптимальна, то в младших классах она предельна. Научными исследованиями убедительно доказано, что для учащихся I классов 45-минутная продолжительность урока чрезмерна и с гигиенической точки зрения недопустима. Продолжительность активного внимания у учащихся этого возраста не превышает 35 мин, на последних 10–15 мин урока у них резко падает работоспособность. Кроме того, чрезмерна и статическая нагрузка на опорно-двигательный аппарат детей при длительном сидении. Для учащихся I классов урок необходимо заканчивать через 35 мин. Для учащихся II классов гигиенисты предлагают проводить комбинированный урок, т. е. последние 10 мин дети находятся в классе, но учитель использует это время для снятия утомления (проводит чтение художественной литературы, настольные игры, разучивание комплекса физических упражнений и др.).

Во всех случаях учитель начальных классов на уроках обязан проводить физкультминутки. Это повышает умственную работоспособность детей и снимает у них статическое напряжение мышц. Требования к структуре урока одинаковы для всех классов и сводятся к следующему: в процессе уроков должны создаваться небольшие по времени перерывы; учебная нагрузка, увеличиваясь, должна достигать максимума к середине и затем снижаться к концу урока. Данным требованиям отвечает стандартная схема, при которой урок условно делится на 3 части – вводную, основную и заключительную. Вводная часть отводится для организационных мероприятий и опроса, основная – для изложения нового материала, а заключительная – для тренировочного воспроизводства.

Использование технических средств (телевидения, кинофильмов, диафильмов, звукозаписей) в учебном процессе нарушает монотонность обычного урока, придает занятиям эмоциональность и в итоге способствует повышению работоспособности и успеваемости учащихся.

Однако использование средств техники повышает нагрузку на нервную систему. Это особенно сказывается на зрительном и слуховом анализаторах.

Одновременно возникает необходимость в частой переадаптации учащихся к меняющимся условиям внешней среды. В связи с этим гигиенисты регламентируют оптимальную длительность просмотра диафильмов, кинофильмов и телепередач на уроках в разных классах.

Очень важен контроль за продолжительностью перемен в школе. Уставом средней общеобразовательной школы для учащихся всех классов установлена 10-минутная длительность перемен между уроками.

Большая перемена (в середине учебного дня) длится 30 мин. Вместо одной долгой перемены возможно после 2-го и 3-го уроков устраивать две перемены по 20 мин. Перемены необходимо проводить при максимальном использовании свежего воздуха. Для учащихся (особенно начальных классов) на одной из больших перемен организуются подвижные игры.

Требования к школьному расписанию сводятся к обязательному учету колебаний

физиологических функций и работоспособности учеников в процессе учебного дня и недели. Сочетания видов деятельности в режиме учебного дня могут быть очень разнообразными. Однако в этом разнообразии можно выделить рациональное сочетание, которое обеспечивает сохранение работоспособности учащихся к концу занятий на довольно высоком уровне.

Для рационального составления школьного расписания учитываются трудность предметов и доминирование статической или динамической нагрузки во время занятий.

Динамический компонент преобладает на уроках физкультуры, труда, производственной практики и пения. Это наименее утомительные уроки, и при правильной организации они снимают возникшее на предшествующих занятиях утомление.

Самые сложные предметы следует проводить вторыми или третьими уроками (а не первыми или последними), т. е. давать их в период наиболее высокой работоспособности учащихся. Не рекомендуется сочетание двух или трех трудных уроков подряд (например, физика, математика, иностранный язык). Лучше чередовать их с менее сложными предметами (например, история, математика, география).

Шкалой трудности уроков можно воспользоваться для гигиенической оценки школьного расписания. При этом подсчитывается сумма баллов по дням недели в отдельных классах. Например, в 6 «А» классе сумма баллов по ранговой шкале трудности в отдельные дни недели будет следующей: 36, 38, 47, 40, 35, 32. Эти цифровые данные изображаются графически.

В некоторых бывших союзных республиках (Эстонская, Латвийская, Литовская) имеется опыт организации 5-дневной работы школы. Два выходных дня обеспечивают более благоприятные условия для динамики работоспособности детей. Исключается один из дней с пониженной работоспособностью (суббота), более продолжительный отдых в течение 2 дней дает возможность активно использовать их для занятий физкультурой и спортом.

Пятидневка в школе возможна только при снижении общей нагрузки за неделю, т. е. время занятий в оставшиеся учебные дни не должно увеличиваться.

Кроме того, 2-дневный перерыв в занятиях нарушает динамический стереотип учащихся – удлиняется период вработывания в начале недели. В связи с этим первый учебный день (понедельник) должен быть облегченным и начинаться с вводной гимнастики, которая способствует сокращению вработывания и повышению работоспособности учащихся на уроках.

В соответствии со школьной реформой обучение детей может начинаться на год раньше, т. е. с 6 лет.

Научные исследования гигиенистов, физиологов и педагогов показали, что обучать детей с 6 лет в школе вполне возможно. Для этого необходимо соблюдать определенные требования: учитывать состояние здоровья детей и их функциональную готовность к обучению в школе; иметь достаточный набор помещений и благоприятные условия для организации занятий; адаптировать программу и методику преподавания к функциональным возможностям данного возраста; соблюдать гигиенические рекомендации по режиму обучения; организовать рациональное питание с учетом возрастных особенностей детей.

Организация учебно-воспитательного процесса при обучении 6-летних детей в школе имеет существенные отличия по сравнению с обучением школьников других возрастных групп. Продолжительность обучения этих детей уменьшена и составляет 32 учебные недели в году. Все учебные занятия организуются только в первую смену. Наилучшее время начала занятий в школе – 9 ч; предельная учебная нагрузка в неделю – 20 ч; дневная учебная нагрузка – 4 урока по 35 мин. Принимая во внимание, что для детей данного возраста особенно утомительно статическое напряжение (сидение за партой), нельзя требовать от учащихся длительного сохранения фиксированной позы во время урока.

В середине урока учитель обязан организовать физкультминутку.

Перемены между уроками длятся 15–20 мин, во время которых проводятся подвижные игры. После 2–3 занятий под руководством учителя ежедневно проводится занятие на воздухе продолжительностью не менее 40 мин, сопровождающееся подвижными и спортивными играми и развлечениями.

Типовой учебный план предусматривает следующий объем недельной нагрузки по отдельным предметам: русский и родной язык – 8 ч, математика – 4 ч, труд (конструирование) – 2 ч, физкультура – 3 ч, изобразительное искусство и музыка – 2 ч, природоведение – 1 ч.

Расписание занятий в классах для 6-летних детей имеет отличительные особенности. Занятиям предшествует гигиеническая гимнастика; 2-й урок отводится для самой напряженной учебной деятельности (уроков русского языка и математики). Предметы с преобладанием динамического компонента (физкультура и музыкальные занятия) в расписании ставятся на 3-й урок. Четвертое занятие – изобразительное искусство, труд (конструирование) и ознакомление с окружающим миром. В субботу или четверг учебные занятия не проводят. В этот день организуют работу группы продленного дня для тех детей, которые в этом нуждаются. В течение учебного года для учащихся 6-летнего возраста, кроме обязательных, вводятся дополнительные (1 неделя) каникулы, которые приходятся на середину третьей учебной четверти.

Глава 4

Режим дня школьника

Основы режима дня и учебно-воспитательного процесса

Уровень работоспособности клеток коры большого мозга определяется зрелостью нервной системы. Поэтому все виды деятельности и отдыха должны включаться в режим с учетом возрастных особенностей организма ребенка.

Деятельность не должна превышать уровень работоспособности ребенка, а отдых должен обеспечивать восстановление сил ребенка.

Выделяют 6 основных компонентов режима: сон; пребывание на открытом воздухе (прогулки); учебная деятельность; игровая деятельность и отдых по собственному выбору; приемы пищи; личная гигиена. Содержание и длительность каждого из этих компонентов, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые особенности и характерные черты.

Сон

Это отдых, обеспечивающий полное функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь функции клеток коры большого мозга. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от уровня работоспособности их нервной системы.

К 7–8 годам формируется непрерывный сон в ночное время. Однако следует учитывать, что в этом возрасте дети начинают обучаться в школе, попадают в новые условия, связанные с большими умственными и физическими нагрузками. Отсюда очевидна важность для учащихся I класса дневного сна как одного из элементов переходного режима от дошкольного к школьному. К 17–18 годам длительность сна приближается к норме взрослого человека (8–8,5 ч). В осенне-зимний период потребность во сне у подростков повышается, он должен длиться не менее 9 ч.

Систематическое недосыпание может привести к нарушению высшей нервной деятельности и снижению умственной работоспособности детей. Дети с ослабленной нервной системой нуждаются в более продолжительном сне по сравнению со здоровыми.

Пребывание на свежем воздухе (прогулки)

Наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженное в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность. Эффективность прогулок связана с повышенной оксигенацией (снабжением кислородом) крови, улучшением окислительных процессов и тканевого дыхания, тонизирующим влиянием на кору большого мозга. Пребывание на воздухе – действенное средство закаливания организма, профилактики ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии.

В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют особенности. Общая продолжительность пребывания на воздухе составляет у школьников младших классов 3,5 ч, средних – 3 ч, старших – 2,5 ч в сутки.

Учебные занятия

Учеба постепенно занимает все более значительную часть времени.

Общим направлением развития детей школьного возраста является дальнейшее совершенствование функции коры большого мозга. Морфологически более зрелая нервная система приобретает и большие функциональные возможности. Они проявляются в росте работоспособности клеток коры, увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов и совершенствовании второй сигнальной системы. Все это определяет способность школьника к абстрактному мышлению, необходимому для успешного освоения предусмотренных учебными программами знаний.

Уровень развития организма подростка (15–16 лет) позволяет приступить к профессиональному обучению, формированию сложных рабочих динамических стереотипов. Закономерно увеличивающиеся функциональные возможности растущего организма все же по многим показателям уступают возможностям взрослого человека. С этим связана необходимость постепенного увеличения умственных и физических нагрузок как по характеру, так и по длительности.

Учебные занятия школьников и подростков состоят из уроков в школе (или другом учебном заведении) и выполнения домашних заданий (самоподготовки). Длительность каждого урока и перемены регламентированы Уставом средней общеобразовательной школы и одинаковы для всех возрастов. Поэтому общая продолжительность школьного учебного дня определяется числом уроков.

Исследования работоспособности учащихся в процессе занятий выявили прямую зависимость ее динамики от возраста и числа уроков в день. В начальных классах выраженное снижение работоспособности учащихся наблюдается после 2 ч занятий, в старших классах и среднем ПТУ – после 6–7 ч.

Длительность приготовления уроков регламентируется Уставом средней общеобразовательной школы и составляет в зависимости от возраста 1–4 ч. Однако следует подчеркнуть, что 4 ч – максимальная величина. Оптимальная длительность – от 45 мин до 3 ч.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций. Их физиологическое значение заключается в повышении возбудимости коры большого мозга и нивелировании неблагоприятных изменений в организме, связанных с отрицательными эмоциями.

Разнообразные игровые, внеклассные и внешкольные занятия, отсутствие элемента принуждения при их выборе, максимальная активность, возможность увидеть результаты затраченных усилий и испытать чувство удовлетворения вызывают у детей положительные эмоции и укрепляют их уверенность в своих силах.

Психология располагает многочисленными примерами того, как воодушевление, вызванное небольшим первоначальным успехом, способствует преодолению трудностей на дальнейшем пути. Эта форма отдыха помогает выявлению и развитию индивидуальных

склонностей и способностей детей, тем самым облегчая процесс их дальнейшей социальной адаптации.

Особенности режима дня в школах для детей с различными заболеваниями

У школьников могут наблюдаться хронические заболевания в разной стадии активности процесса. В состоянии компенсации основного заболевания эти дети, как правило, посещают массовые учреждения, но нуждаются в индивидуальном подходе, щадящем режиме дня и особенно учебных занятий. Однако при частых обострениях хронического заболевания, ухудшающих общее состояние организма, детям трудно посещать школу.

Гигиенические рекомендации по организации режима в школах учитывают особенности детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Наиболее характерно для этой группы детей развитие под воздействием интоксикации стойких нарушений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и особенно нервной системы. У них наблюдается раньше и более значительное по сравнению со здоровыми детьми возбуждение нервной системы на фоне дальнейшего, быстро наступающего ее истощения. Это выражается в нарушении сна, аппетита, головной боли, неустойчивости сосудистых реакций и др.

Для детей, страдающих хроническим тонзиллитом (наиболее частый диагноз в структуре хронической патологии), характерно ухудшение адаптивных возможностей. Такие дети очень чувствительны к неадекватным физическим и умственным нагрузкам.

У школьников это проявляется в ухудшении внимания во время занятий и памяти.

Отмечено, что одинаковая нагрузка вызывает гораздо большее изменение работоспособности у школьников с отклонениями в здоровье, чем у здоровых. Отягощенность учащихся хроническими заболеваниями (такими как хроническая пневмония, бронхиальная астма) вызывает значительную неустойчивость уровня работоспособности в течение учебного дня и года, а также ухудшение показателей функции вегетативной нервной системы по сравнению с таковыми у их здоровых сверстников.

У детей, больных ревматизмом, значительно снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Из-за недомогания и обострения ревматического процесса они в 2 раза чаще, чем здоровые, пропускают занятия, в связи с этим отстают в учебе; в 3 раза чаще они остаются на второй год.

Многолетние научные исследования кафедры гигиены детей и подростков показали, что у детей с малыми и затихающими формами туберкулеза даже в условиях санаторной школы наблюдаются заметное снижение работоспособности уже после 2-го урока, высокая утомляемость после 15–20 мин учебных занятий, вялость, рассеянность, а также неблагоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выявленные при физических нагрузках.

В настоящее время у нас в стране имеются специальные учреждения оздоровительного характера только для больных детей школьного возраста. Правда, в последние годы намечается тенденция к организации таких учреждений и для дошкольников, но пока их немного.

Дети дошкольного возраста, имеющие хронические заболевания, посещают массовые учреждения, однако для них необходимо обеспечить по возможности индивидуальный подход. Прежде всего это щадяще-оздоровительный режим, который назначается детям III–IV группы здоровья. Он должен выполняться и в дошкольном учреждении, и в семье.

Можно рекомендовать следующие основные элементы щадящего режима.

1. Увеличение длительности сна в дневное время: ребенка нужно первым укладывать (обеспечив спокойную обстановку) и последним будить. Желательно, чтобы дети с повышенной возбудимостью, неуравновешенностью, невротическими реакциями, если это возможно, спали в изолированном помещении (за ширмой).

2. Усиленное внимание к питанию: не стоит заставлять ребенка есть больше, чем ему хочется; необходимо исключить нежелательные блюда; по показаниям соблюдать диету, давать ребенку фрукты и овощи, натуральные соки.

3. Во время бодрствования надо одевать ребенка так, как он привык быть одетым, часто обращаться к нему, дать любимую игрушку, следить за двигательной активностью в группе и на прогулке.

4. Во время обязательных занятий следует снижать нагрузки для ребенка, освобождать от 3-го занятия, уменьшать продолжительность факультативных занятий; не допускать появления переутомления (резкого учащения дыхания и пульса, потоотделения, побледнения лица).

5. В процессе физического воспитания надо ограничивать бег, подвижные игры. Во время выполнения ребенком упражнений по гимнастике надо следить за правильным дыханием, путем подбора специальных упражнений по дыханию способствовать овладению правильным дыханием. Родителям также рекомендуют проводить с ребенком элементы лечебной дыхательной гимнастики дома.

Необходимо обеспечить ребенку достаточное пребывание на свежем воздухе. Во время прогулок одевать детей и изменять дозировку физических упражнений нужно в зависимости от температуры воздуха и скорости ветра.

6. С целью закаливания полезен сон детей в дневное время на открытом воздухе.

Закаливание (повседневное, специальные закаливающие процедуры) нужно проводить, руководствуясь принципами щажения.

Щадяще-оздоровительный режим включает в себя также ряд лечебно-оздоровительных мероприятий, которые индивидуально назначает врач детского учреждения и врач-специалист в соответствии с уровнем компенсации хронического заболевания (витамины, симптоматические средства, специальная диета, физиотерапия, меры профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа).

Детей школьного возраста с хроническими заболеваниями, а также с нарушениями опорно-двигательного аппарата и психоневрологическими отклонениями направляют в общеобразовательные оздоровительные школы.

Дети с недостатками в физическом или умственном развитии, которые не дают им возможности обучаться в обычной общеобразовательной школе, обучаются в специальных общеобразовательных школах-интернатах. Типов таких учреждений с годами становится больше.

Учреждения санаторного типа (с временным пребыванием детей) должны обеспечивать полное клиническое выздоровление детей и переход их в массовую школу. Санаторно-гигиенический режим в этих учреждениях строится на сочетании сниженной учебной нагрузки (ограничении длительности и количества учебных занятий) с введением элементов оздоровительного плана, т. е. носит характер щадящего оздоровительного режима.

Щадящий эффект режима достигается изменением продолжительности отдельных его компонентов и строгой их дифференцировкой в возрастном плане.

В санаторных школах-интернатах сокращена продолжительность уроков, уменьшено их число, строго регламентирована длительность приготовления домашних заданий.

Объем внеклассной работы ограничивается. В частности, разрешается участие только в одном кружке при условии проведения занятий не чаще 2 раз в месяц. Облегчается режим занятий в середине недели (в среду или четверг), а для детей с выраженной интоксикацией по

назначению врача вводится дополнительный выходной день.

В первом классе для упрощения адаптации детей к школьным условиям проводится ступенчатый режим уроков: в сентябре-октябре 3 урока в день по 30 мин; в ноябре-декабре – 4 урока той же продолжительности; со второго полугодия – 4 урока по 35 мин. Для облегчения перехода детей к режиму массовой общеобразовательной школы рекомендуется за 1–1,5 месяца до выписки из оздоровительной школы-интерната перейти на 45-минутный урок, постепенно увеличивая число уроков до 5 в день в начальных классах и до 6 в старших.

Продолжительность пребывания таких детей на воздухе должна быть увеличена. Для этого организуются прогулки: утренняя до начала занятий (30 мин); во время одной из больших перемен (30 мин); сразу после окончания учебных занятий (20 мин), по окончании приготовления домашних заданий (1 ч); после ужина (30 мин – 1 ч). На воздухе проводятся дневной сон и учебные занятия (в южных районах – в течение всего года, в средней полосе при температуре не ниже 10 °С – устные уроки, письменные – осенью и весной).

На уроках вводятся минуты «тишины», необходимость в них определяет преподаватель. Санаторное питание составляется так, чтобы обеспечивать не только возрастную физиологическую потребность детей, но и повышенные (в связи с характером заболевания) запросы в белках, жирах, витаминах, минеральных веществах. Для этой цели предусмотрены повышенные финансовые ассигнования на питание детей. Обязательные компоненты режима дня школы-интерната для детей с малыми и затухающими формами туберкулеза и сколиозом и последовательность и даже длительность отдельных режимных моментов, а также место проведения перемен, прогулок, виды подвижной деятельности лечебные процедуры могут быть различными в зависимости от конкретных условий, возможностей школы-интерната и климатических условий.

Санитарный врач по гигиене детей и подростков регулярно проводит контроль за режимом дня в санаторной школе-интернате.

В общегосударственной системе просвещения созданы специальные школы для постоянного пребывания в них детей с дефектами развития. Их обучение в общеобразовательных школах невозможно. Задачами таких учреждений являются обучение детей по специальным программам, их целенаправленная профориентация и первичная профподготовка. Эти задачи осуществляются в сочетании с коррекцией дефектного анализатора, мерами по сохранению и развитию остаточных его функций, предупреждению заболевания недефектных анализаторов (часто вторично затронутых) и лечением отклонений в общем развитии ребенка.

Особенности режима детей 6-летнего возраста, начавших обучение в детском саду

В соответствии с программой обучения детей 6-летнего возраста предельная учебная нагрузка в течение недели составляет не более 20 ч, а ежедневная – 4 ч, т. е. 4 урока в день. В отличие от подготовительных групп, работающих по типовой программе обучения и воспитания, дети, обучающиеся с 6 лет, имеют несколько большую учебную нагрузку в день за счет 35-минутной продолжительности урока против 25–30 мин, отводимых для занятий. Пролонгированный учебный день приводит к изменению режима – сокращению продолжительности прогулки и дневного сна. Эти изменения меньше выражены при рассредоточенной структуре учебных занятий в течение дня, когда 3 занятия планируются после завтрака, 1 – после полдника. При этом практически не нарушается продолжительность прогулки, всего на 15 мин сокращается дневной сон и общий привычный распорядок дня изменяется незначительно. Принципиальные подходы к составлению расписания уроков, организации учебной работы и отдыха не отличаются от приведенных выше.

В привычных условиях детского учреждения, где имеются хорошие условия для

прогулок, сна, игровой деятельности дети легче адаптируются к новой для них учебной работе.

Глава 5

Трудовое воспитание

Труд в семье

В зависимости от домашнего воспитания и условий жизни семьи к ребенку предъявляются различные требования. С ростом детей их трудовые обязанности усложняются и расширяются, сильно возрастают требования к труду подростка со стороны взрослых, меняется и его отношение к труду.

Надо отметить, что есть такие подростки, которые совершенно освобождаются в семье от труда и только немного времени уделяют уходу за собой.

В тех семьях, где труд подростка сочетается с трудом взрослых, где взрослые служат примером, где дети знают свои обязанности и с ответственностью выполняют их, там подростки смотрят на труд, как на долг, на свою прямую обязанность и выполняют эту обязанность с большой ответственностью. Многие учителя требуют ответа у ребят об их домашнем труде, проводят конкурсы на лучшее выполнение трудового задания.

Интересные результаты дало специальное исследование психологами мотивов выполнения домашней работы городскими школьниками различного возраста. Оказалось, что в отношении мотивов подростков можно разделить на 6 групп. Наиболее многочисленная группа подростков – около 30 %, занимающихся систематическим домашним трудом, трудилась из-за желания облегчить труд родителей. Здесь сказывается не положительное отношение к труду, а положительное отношение к родителям. Эти подростки охотно перестали бы заниматься домашним трудом при условии, если бы и родители были от него избавлены. Вторая группа подростков – около 20 % – работала по привычке, домашний труд не вызывал у них каких-либо эмоций. Он для них сродни привычке умываться или чистить зубы. У третьей группы – около 18 % – мотивом домашней работы являлось чувство долга, связанное с положительным отношением к труду. Эти подростки не хотели бы отказываться от домашнего труда, даже если бы для этого была возможность. Четвертая группа – около 10 % – рассматривала домашнюю работу как средство создания себе своеобразного авторитета в семье, авторитета человека, приносящего известную пользу семье. Пятая группа – тоже около 10 % подростков – отличалась своеобразным прагматическим взглядом, рассматривая домашний труд как средство приобретения полезных для жизни навыков и умений. И, наконец, последняя группа – около 15 % подростков – занималась домашним трудом по принуждению, испытывая к нему отрицательное отношение. Эти материалы говорят о том, что домашний труд большинства городских подростков организован так, что его воспитательные возможности не используются в полной мере. Безусловно, успех трудового воспитания в семье зависит от отношения родителей к домашнему труду детей.

Труд в семье имеет большое воспитательное значение, помогает подростку выработать необходимые навыки, привычки.

Влияние трудовой деятельности на организм

Возможность положительного влияния трудовой деятельности на организм школьника доказана многочисленными исследованиями физиологов и гигиенистов. При рациональной организации физического труда у учащихся повышается уровень функционирования всех физиологических систем – стимулируется гемопоэз, увеличивается насыщение крови кислородом, усиливаются и уравниваются нервные процессы возбуждения и

торможения, улучшается координация движений, увеличиваются мышечная сила и выносливость, повышается умственная и физическая работоспособность.

Занятия трудом, увеличивая двигательный компонент в режиме дня, являются также одним из способов профилактики гипокинезии школьников. Они способствуют формированию положительных эмоций у детей и подростков, дают возможность увидеть конкретный результат затраченных усилий, что всегда приносит радость и чувство удовлетворения.

Оздоровительное влияние труда на организм имеет место только в тех случаях, когда:

- 1) характер трудовой деятельности и ее построение соответствуют возрастным особенностям и состоянию здоровья учащихся;
- 2) физические и другие виды нагрузок увеличиваются постепенно, оказывая тренирующее воздействие на организм;
- 3) трудовая деятельность осуществляется в благоприятных санитарно-гигиенических условиях, безопасных для здоровья школьников.

Гигиенические требования к содержанию трудового воспитания, обучения и профессионального образования учащихся

Содержание трудового обучения учащихся I–VII классов общеобразовательной школы регламентируется учебными программами. Эти программы строятся с учетом возрастно-половых особенностей учащихся 6–12 лет. В их основу положен принцип постепенного увеличения физических нагрузок и усложнения трудовых операций.

Для реализации принципа «постепенности» при составлении программ обучения большое внимание уделяется правильному выбору материала, с которым школьникам придется работать. Известно, что величина физических усилий во многом определяется свойствами обрабатываемого материала, в частности сопротивляемостью на сжатие и растяжение. Исходя из этого, все материалы, которые могут быть использованы в условиях школы, располагают в следующем порядке: бумага – ткань – картон – глина – пластилин – проволока – фанера – дерево – металл (жесть и мягкое железо). Для учащихся начальной школы, обладающих меньшими физическими возможностями, программой предусматриваются относительно простые операции, связанные с материалами, легко поддающимися обработке (такими как бумага, ткань, картон, пластилин, проволока). Трудовые операции направлены в основном на развитие тонкой координации движений и укрепление мелких мышц кисти (склеивание, вырезывание, лепка и т. п.), что во многом помогает детям осваивать трудный для этого возраста навык письма. Предусмотрены также опытнические работы на пришкольном участке по выращиванию растений и уходу за ними. Эти работы имеют большое оздоровительное значение, поскольку проводятся на открытом воздухе и связаны с активными движениями.

В возрасте 10–12 лет (V–VII классы) учащиеся получают более основательную общетрудовую политехническую подготовку. Они приобретают знания и умения по обработке металла, дерева и других материалов; знакомятся с основами электротехники, металловедения, графической грамотой; изготавливают несложные полезные изделия для школы и по заказам организаций.

При выборе профиля обучения и характера практических работ для школьников этого возраста предпочтение отдается работам, связанным с динамическими усилиями, которые менее утомительны, нежели статические. Динамические усилия характеризуются перемещением тела или его частей относительно друг друга. При этом рабочие движения имеют определенную цикличность с последовательным включением разных групп мышц, что создает попеременное возбуждение и торможение соответствующих нервных центров и обеспечивает отдых в процессе выполнения рабочих операций.

При статических усилиях мышцы находятся в состоянии непрерывного сокращения, в

силу чего в центры коры головного мозга поступает непрекращающийся поток импульсов, которые суммируются, превращаясь в сверхсильный раздражитель для нервных клеток, и вызывают быстрое развитие охранительного торможения. Торможение распространяется по коре и подкорковым образованиям, снижая уровень возбудимости вегетативных центров, что может вызывать урежение пульса, снижение величины минутного объема крови и уровня окислительных процессов. Поэтому работа, связанная со статическими усилиями, более утомительна.

Оценивая с этих позиций процесс ручной обработки дерева (столярные работы) и металла (слесарные), следует отдать предпочтение первым. Для них характерны большая амплитуда движений, разнообразные приемы работы, смена поз, перемещение около рабочего места. Слесарные работы более однообразны, сопровождаются более выраженным статическим компонентом и потому более утомительны. При станочной обработке дерева и металла статический компонент выражен в еще большей степени.

Полностью избежать статических усилий невозможно, поскольку они лежат в основе механизма поддержания рабочей позы, однако необходимо стремиться снизить их до минимума. Функциональные возможности девочек в возрасте 10–12 лет уступают возможностям мальчиков. Так, разница в мышечной силе мальчиков и девочек в 12 лет достигает 2,7 кг. С возрастом эти различия увеличиваются. Установлено, что физические возможности 13–14-летних девочек составляют 86 % от возможностей мальчиков, в 15–16 лет – 80 %, а в 17–18 – только 77 %.

Занятия, связанные с обработкой металла, утомительны для девочек и вызывают неблагоприятные реакции со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем. Это послужило основанием для дифференцированного подхода к трудовому обучению с учетом пола и созданию для девочек специальной программы, которой предусматривается более легкий физический труд, связанный с обработкой ткани и продуктов питания.

Особое значение имеет место труда в общем режиме дня. Работа учащихся, на каких бы базах она ни проходила, должна планироваться только на утренние часы. Работа в вечерние и ночные смены категорически запрещается.

Построение рабочего дня зависит от характера труда и условий работы и в принципе ничем не отличается от построения рабочего дня учащихся ПТУ. В распоряжение школьников должно быть предоставлено помещение для проведения воспитательной работы и отдыха.

Глава 6

Физическое воспитание школьников

Сущность и система физического воспитания

Физическое воспитание представляет собой процесс воздействия на человека физических упражнений и сил природы, обеспечивающих определенный уровень физического развития, формирования и двигательных качеств, воспитания с целью лучшей подготовки к разнообразной деятельности.

Для всестороннего развития человека необходимо соблюдение комплекса умственных и физических мер воспитания.

К главным задачам физического воспитания относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение функциональных возможностей и обеспечение физического развития организма;
- 2) формирование основных навыков, развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- 3) развитие волевых и моральных качеств, воспитание дисциплины, чувства

дружбы и товарищества;

4) воспитание гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене упражнений и самоконтролю.

Решение всех перечисленных задач тесно связано между собой, однако доминирующее значение имеет оздоровление детей и подростков. Положительная роль физического воспитания заключается в следующем:

1) повышении устойчивости организма к воздействию опасных микроорганизмов и отрицательных факторов окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

2) стимулировании процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем организма, на повышении его биологической надежности;

3) совершенствовании реакций терморегуляции, защищающих организм от простудных заболеваний;

4) своевременном и специфическом стимулировании развития физических качеств (таких как сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений), что способствует нормальной работоспособности организма;

5) оптимизации нарушенной деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние;

б) создании позитивных эмоций, что способствует охране и укреплению здоровья.

Однако физическое воспитание оказывает благоприятное влияние только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. В противном случае оно не только не дает оздоровительного эффекта, но и создает предпосылки для возникновения патологических сдвигов в организме.

Правилами организации физического воспитания являются:

1) оптимальный режим двигательной активности с учетом потребности растущего организма и его возможностей;

2) применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, здоровья и физической подготовленности;

3) систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное применение различных средств и форм физического воспитания, способствующих гармоническому развитию, охране и укреплению здоровья;

4) создание оптимальных условий окружающей среды во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательный режим как основа физического воспитания

Формирование человека на всех этапах его эволюции происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения потребностей организма; более того, движение – это признак жизни, без него существование человека невозможно.

Таким образом, удовлетворение естественной потребности организма в движении – одна из центральных задач по охране и укреплению здоровья детей и подростков.

В процессе жизнедеятельности человек выполняет разнообразные движения. Суммарная величина их за отдельный отрезок времени (час, сутки) получило название «двигательная активность».

Являясь биологической потребностью, суточная величина двигательной активности регулируется организмом.

Саморегуляция двигательной активности обеспечивает постоянную величину энергетических расходов. Это является необходимым для нормального роста и развития

организма.

Биологическую потребность организма в движениях называют кинезофилией. Для решения вопроса о ее возрастных изменениях проводят наблюдения за детьми разного возраста при свободном режиме двигательной деятельности.

Исследования показывают, что двигательная активность, выраженная числом шагов и объемом выполненной работы при ходьбе, с возрастом увеличивается.

Двигательная активность девочек в возрасте 8–9 лет практически не отличается от таковой у мальчиков. Однако с возрастом различия в двигательной активности становятся значимыми в зависимости от пола. Так, у девушек 14–15 лет среднесуточное число шагов меньше, чем у юношей того же возраста.

Выявленные различия являются научной основой для нормирования и организации физического воспитания мальчиков и девочек.

Увеличение числа движений и объема выполненной работы при ходьбе у подростков следует рассматривать как возросшую кинезофилию в данном возрасте. Потребность в движении возникает одновременно с рождением ребенка, потребность же в конкретных формах движений формируется в процессе выполнения детьми и подростками определенных социальных функций. Двигательная активность ребенка обусловлена как биологическими, так и социальными факторами. Сложившийся образ жизни, система трудового и физического воспитания могут изменять повседневную двигательную активность детей и подростков – либо снижать, либо повышать ее. У детей раннего возраста она формируется на основе наследственных механизмов. У детей старшего возраста, особенно у подростков, она формируется индивидуально под влиянием социальных факторов, т. е. является социально обусловленной.

Эффективность двигательной активности зависит от ее силы и длительности. При нарушении норм двигательной активности оздоровительный эффект отсутствует и даже развивается патологическое состояние. Дефицит движений обозначается термином «гипокинезия». В литературе как синоним употребляется также термин «гиподинамия». Для собирательного обозначения ограничений двигательной активности человека (вне зависимости от причин, ее вызывающих) предпочтение следует отдать первому термину. В соответствии с этим все многообразные нарушения функций организма, возникающие при дефиците движений, обозначаются как состояние гипокинезии, а комплекс физиологических изменений – как гипокинезическая болезнь.

Чрезмерная двигательная активность обозначается термином «гиперкинезия». Активизация движений, ранняя спортивная специализация за последние годы распространились в мировом спорте. Значение этого обстоятельства для роста и развития детского организма столь серьезно, что потребовалось проведение специальных научных исследований. Оказалось, что при гиперкинезии возникает специфический комплекс функциональных нарушений и клинических изменений, обозначаемый соответственно как состояние гиперкинезии и гиперкинезическая болезнь.

Таким образом, существует теория о том, что двигательная активность оказывает полезное влияние на организм только при оптимальных величинах.

Причины, вызывающие дефицит движений (гипокинезию), весьма многочисленны. В известной мере гипокинезию можно считать следствием научно-технической революции. У современного человека снижены физические затраты на самообслуживание и хозяйственно-коммунальные нужды, значительно ограничена ходьба (использование лифта и транспорта даже без необходимости); уменьшилась физическая деятельность и в социально-культурной жизни (телевидение вместо театра, телефон вместо личных контактов).

И все же это ошибка – видеть причину гипокинезии только в научно-технической

революции. Мотивация и объективные причины, ведущие к малоподвижному образу жизни детей и подростков, многообразны. Здесь и учебная перегрузка учащихся, их негативное отношение к физической культуре в силу индивидуальных особенностей и моторной слабости, стремление к бытовому комфорту и удобствам при сниженной двигательной инициативе (подражание взрослым), наличие хронических заболеваний и дефектов развития, сужение социальных контактов и замкнутость в подростковом возрасте и др. Немаловажную роль в формировании гипокинезии играют неблагоприятные климатические условия (суровый климат).

Многообразие причин, степень выраженности дефицита движений и его длительность создают очень широкий диапазон изменений в организме при гипокинезии – от адаптационно-физиологических до патологических. Так, в повседневной жизни отсутствие достаточной подвижности вначале вызывает лишь адаптацию организма и его перестройку. Внешне такая перестройка не отражается на состоянии организма. Однако в экстремальных условиях при возникновении необходимости мобилизовать резервные возможности организма последствия гипокинезии становятся очевидными.

Дальнейшее ограничение двигательной активности способствует возникновению предпатологического состояния. Его характерными признаками являются: сниженная общая неспецифическая резистентность организма; быстрая утомляемость при выполнении физических нагрузок; низкие функциональные возможности вегетативных функций и отставание в развитии двигательных качеств; изменения в физическом развитии (чаще всего избыточность массы тела за счет жираотложения).

В отдельных случаях при гипокинезии развивается астенический синдром, нарушаются регуляция артериального давления и ритм сердечных сокращений, возникают расстройства в деятельности центральной нервной системы и обмене веществ.

Комплекс расстройств, затрагивающих локомоторный аппарат, деятельность центральной нервной системы, вегетативные функции и обменные процессы в организме, и есть гипокинезическая болезнь.

В тяжелой форме эта болезнь у детей и подростков почти не встречается, но адаптационно-физиологические и предпатологические состояния, вызванные дефицитом движений, наблюдаются довольно часто.

Профилактика гипокинезии включает в себя:

1) четкое выполнение рекомендаций по режиму дня, сокращение статики в процессе учебных занятий и в свободное время, во время приема пищи;

2) увеличение активных движений во время физического воспитания и трудового обучения;

3) внедрение физического воспитания вне уроков (утренняя зарядка, физкультурные минуты во время занятий, динамические паузы между занятиями, двигательные разрядки, подвижные игры на переменах, производственная гимнастика и др.);

4) привлечение к спортивно-массовой работе и общественному труду детей и подростков с учетом возраста и пола.

В качестве причины чрезмерной двигательной активности (гиперкинезии) следует в первую очередь назвать форсирование спортивной подготовки. Спортивные тренировки и соревнования – основная форма занятий физическими упражнениями в детском и подростковом возрасте. Эти занятия обеспечивают высокую ежедневную двигательную активность. Однако воздействие высокой двигательной активности и эмоционального напряжения при физическом воспитании приобретает характер чрезмерного раздражителя (стрессора). В таких случаях приспособление организма происходит в результате адаптации, в процессе которой усиливается деятельность передней доли гипофиза и коры надпочечников.

В адаптации организма к чрезмерному раздражителю различают 3 стадии. Первая – «стадия тревоги», когда резко увеличивается выделение гормонов, прежде всего адреналина и норадреналина. При этом усиливается обмен веществ, изменяется деятельность сердечно-

сосудистой системы, наблюдаются гематологические сдвиги, особенно со стороны белой крови. Таким образом, в перестройке организма на новый уровень функционирования участвует гормональная система. Такая перестройка позволяет организму препятствовать вредному воздействию чрезмерного раздражителя: наступает вторая стадия – «сопротивления». Интересно, что в этот период происходит повышение устойчивости организма не только к фактору, оказавшему влияние, но и к другим чрезмерным раздражителям. Поэтому данную стадию называют также периодом неспецифической устойчивости организма.

Если же защитные возможности организма в силу каких-либо обстоятельств (таких как запредельность раздражителя, возрастная незрелость отдельных систем, наличие хронического очага инфекции, последствие перенесенного заболевания, учебная перегрузка в школе и др.) оказались малыми, а воздействие фактора продолжается, наступает стадия «истощения». Имеются экспериментальные данные и клинические наблюдения, свидетельствующие о том, что в этой стадии нарушаются механизмы гормонального регулирования. Это в свою очередь облегчает возникновение воспалительных процессов.

Исследования динамики острой заболеваемости юных спортсменов на разных этапах годового тренировочного цикла показали, что в переходном периоде она не зависит от их квалификации.

С ростом тренировочных нагрузок наблюдается увеличение заболеваемости у спортсменов с высокой квалификацией. Клинико-биохимические исследования выявили определенные изменения показателей иммунитета у наблюдаемых спортсменов: снижение активности лизоцима в крови и слюне, бактерицидных свойств сыворотки крови и др. Эти изменения сочетаются с функциональными изменениями гормональных систем организма. Спортсмены жалуются на сердцебиение, боли в области сердца; наблюдаются также некоторые признаки миокардиодистрофии, возникшей на почве переутомления. Показательно, что у молодых спортсменов, страдающих гипертонией, в прошлом часто отмечается гиперкинезия.

Таким образом, чрезмерная двигательная активность может вызвать перестройку гормональной регуляции и иммунологической реактивности организма, а также неблагоприятные изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы детей. Это необходимо учитывать, хотя подобные изменения в состоянии здоровья юных спортсменов встречаются редко.

Оздоровительное значение занятий спортом является доминирующим. Спорт – источник здоровья и энергии. Миллионы детей и подростков приобщаются к спорту. Многочисленные специалисты врачебно-физкультурных диспансеров охраняют здоровье спортсменов.

Профилактика гиперкинезии предусматривает правильную организацию тренировочных занятий. Огромную роль здесь играет возраст, т. е. начало привлечения детей и подростков к регулярным тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Изменения в организме, вызванные мышечной деятельностью, зависят не только от силы воздействия раздражителя, но и от уровня развития и функциональных возможностей основных систем организма. Последние определяются возрастом и степенью тренированности. Поэтому одинаковая физическая нагрузка может быть оптимальной для одних, малой или чрезмерной для других. Кроме того, не всеми видами спорта разрешается заниматься в детском возрасте.

Существуют возрастные нормы для зачисления молодежи в тренировочные группы по отдельным видам спорта.

Ранние (7–8 лет) регулярные тренировки детей допускаются только в тех видах спорта, которые преимущественно развивают ловкость (это художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, плавание и прыжки в воду). Теми же видами спорта, в которых происходит ускоренное развитие как силы, так и выносливости, можно начинать заниматься с 13–14 лет.

Эти различия основываются на закономерностях гетерохронного (неравномерного) развития отдельных функциональных систем организма.

Следует также обратить внимание на то, что спортивная специализация и привлечение детей к спортивным соревнованиям допускаются только после 2–3 лет начальной подготовки. Принцип постепенности должен соблюдаться в отношении не только тренировочных нагрузок, но и участия детей в соревнованиях.

Важной мерой профилактики гиперкинезии является контроль за достаточным по продолжительности отдыхом спортсменов.

Правильное чередование тренировочных занятий и отдыха создает эффект накопления, что и обеспечивает тренированность организма. При этом очень важна регулярность тренировочных нагрузок. Каждое последующее задание должно по времени совпадать с периодом повышенной работоспособности, который наступает во время отдыха. При слишком продолжительном перерыве между занятиями эффект избыточной компенсации и повышенной работоспособности утрачивается. В этих случаях тренировки должны быть с нагрузками меньшей длительности и интенсивности.

Таким образом, основой профилактики спортивной гиперкинезии является соблюдение существующих гигиенических норм и рекомендаций относительно возрастного ценза и правильной организации учебных тренировок с юными спортсменами.

Норма двигательной активности

Величина двигательной активности, соответствующая запросам организма в разнообразных движениях и способствующая укреплению здоровья, признается нормой. Это понятие включает в себя объем и интенсивность движений и является основой физического воспитания детей и подростков. Отличительной особенностью нормирования двигательной активности детей и подростков является учет их возрастно-половых различий. Чем старше ребенок, тем большая величина двигательной активности (как по объему, так и по интенсивности) рекомендуется в качестве нормы.

Для решения задач по контролю за суточной величиной двигательной активности детей и подростков их объединяют в несколько возрастно-половых групп. Ведь гигиеническая норма разработана для детских и подростковых коллективов, а не для отдельных лиц с их индивидуальными психофизиологическими особенностями и спецификой развития физических качеств. В связи с этим выделены следующие группы: дети дошкольного возраста (3–4 и 5–6 лет), младшие школьники (7–10 лет), школьники среднего (11–14 лет) и старшего возраста (15–17 лет).

Дифференцировка нормы суточной двигательной активности в зависимости от пола проводится только в старшем школьном возрасте. Дело в том, что моторная доминанта становится более выраженной в подростковом возрасте, и у юношей биологическая потребность в движениях оказывается на 20–25 % выше, чем у девушек того же возраста.

Суммарная величина локомоций (шагов) с возрастом увеличивается. Однако при этом следует учесть, что у юношей и девушек 15–17 лет естественные локомоции могут адекватно заменяться другими движениями, выполненными в процессе трудовой и спортивной деятельности.

Длительность двигательного компонента с возрастом уменьшается. Такое уменьшение времени, отводимого на двигательный компонент, свидетельствует об увеличении их интенсивности в более старшем возрасте.

Двигательная активность в течение суток должна распределяться на весь период бодрствования. Это распределение не должно быть одинаковым: наибольшее число движений следует выполнять в период между 9 и 12 и между 15 и 18 ч в соответствии с суточными биологическими ритмами. Функциональное состояние организма, как известно, на

протяжении суток меняется.

Неравномерно распределяется двигательная активность не только в течение дня, но и в течение недели и в разные сезоны. Дети не обладают врожденным «недельным» ритмом, но в функционировании организма ученика это проявляется.

Недельный режим можно считать социально обусловленным.

Некоторое уменьшение двигательной активности в течение суток в отдельные дни учебной недели и последующее увеличение в воскресенье, т. е. свободный день, можно рассматривать как нормальное явление.

Возможность изменения средней величины двигательной активности в течение суток в разные сезоны имеет биологическую основу. Многими биологами отмечена ее сезонная периодичность у животных. У детей она летом выше, чем в другие сезоны (особенно зимний). Колебания суточной двигательной активности детей на протяжении учебной недели или в разное время года не должны выходить за пределы гигиенической нормы. Как только эти показатели выходят за ее верхнюю или нижнюю границы, создается опасность появления гипо- или гиперкинезии.

Обязательным условием построения двигательного режима является разнообразие движений.

Физическое воспитание в школах

Физическое воспитание детей и подростков в школах включает в себя сдачу норм комплекса ГТО. Оно характеризуется разнообразием форм, активным вовлечением во внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

К физическому воспитанию учащихся относятся учебная программа по физической культуре; программы по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками; программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; положения о коллективе физической культуры в школе и внешкольных учреждениях.

В физическом воспитании учащихся принимает участие весь педагогический коллектив школы, но ответственность за его организацию несет директор школы.

Систему взаимосвязанных форм физического воспитания школьников составляют:

- 1) уроки по физической культуре;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня;
- 3) внеклассная спортивно-массовая работа в школе;
- 4) внешкольная спортивно-массовая работа;
- 5) самостоятельные занятия физкультурой в семье, во дворе, на стадионах.

Эффективность физического воспитания основана на уроках физкультуры, рациональности содержания и объеме физкультурно-оздоровительных элементов в режиме дня; широком вовлечении учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы по физической культуре, спорту и туризму; оптимальном внедрении физических упражнений в повседневную жизнь школьников; регулярном врачебном контроле за здоровьем учащихся и постановкой учебно-воспитательного процесса.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания, которая в обязательном порядке охватывает всех учащихся школы.

Требования к урокам физкультуры сводятся к следующему:

- 1) соответствие содержания урока и величины нагрузки здоровья, физической натренированности, возрасту и полу учеников;
- 2) методически правильное построение с выделением отдельных структурных частей,

созданием оптимальной физиологической нагрузки;

3) выполнение упражнений, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию;

4) соблюдение последовательности уроков, правильное их сочетание с другими уроками в расписании учебного дня и недели;

5) проведение занятий в специальном помещении (спортивном зале), на специально оснащенной площадке, лыжной трассе или в бассейне;

б) выполнение учениками упражнений в специальной одежде и при температурных условиях, обеспечивающих закаливание организма.

Уроки по физической культуре в школе проводятся 2 раза в неделю (по 45 мин), по возможности с перерывом в 1–2 дня. Сдвоенные уроки допускаются только по лыжной подготовке. Нежелательно проводить уроки физкультуры первым и последним уроком – это снижает их положительное влияние на работоспособность.

В структуре урока выделяются 3 части (вводная, основная и заключительная) с той же целью, что и при организации физкультурных занятий в детских дошкольных учреждениях. Отличие заключается только во времени занятия и каждой его составляющей: вводная часть продолжается 5–10 мин, основная – 25–30 мин и заключительная – 3–5 мин.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия состоят из проведения гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут на уроках, подвижных игр и физкультурных упражнений на удлиненных переменах, а также ежедневных занятий физкультурой и спортом, условно названных спортивным часом, с учащимися в группах продленного дня.

Гимнастика до начала уроков в школе является важным компонентом оздоровительной программы. Ее цель – активировать обменные процессы до начала уроков и способствовать повышению работоспособности учащихся на уроках. Проведение гимнастики на открытом воздухе закаливает организм и увеличивает его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Основой гимнастики является комплекс упражнений, направленных на разработку всех возможных групп мышц: плечевого пояса (движения руками и головой), спины, живота (наклоны вперед, назад и в стороны), ног (приседания, выпады, подскоки).

Проводится гимнастика до начала занятий в школе на открытом воздухе, а в плохую погоду (дождь, холод) – в проветренных коридорах и рекреационных помещениях. Длительность гимнастических занятий не превышает 6–7 мин, а для учеников младших классов – 5–6 мин.

Физкультурные минутки на общеобразовательных уроках, как показали научные исследования и практика передовых школ, оказывают позитивное влияние на восстановление работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный тонус учащихся, снижают статические нагрузки и предупреждают нарушения осанки.

Физкультурные минутки проводятся в классе, их продолжительность 1–2 мин. Оптимально проводить их в то время, когда у учеников появляются первые симптомы утомления. Время начала физкультурной минуты определяется педагогом, ведущим урок. По его команде учащиеся перестают выполнять задания, ослабляют пояса и начинают делать упражнения, сидя или стоя около парты.

Комплекс физкультминуты состоит, как правило, из 4–5 упражнений, которые повторяются 4–6 раз. В комплекс включают простые упражнения, не требующие сложной координации движений, но обязательно с учетом характера занятий на данном уроке. Например, в физкультминутку можно включить движения для рук с активным разминанием пальцев, свободное потряхивание руками и отдельно кистями рук; после длительного сидения – движения для мышц спины типа потягивания, прогибания, наклоны и полунаклоны с глубоким дыханием через нос; при работе в положении стоя – упражнения для мышц ног и ходьбу на месте.

Упражнения с активным сгибанием и разгибанием пальцев целесообразны для учащихся

начальных классов. Дети выполняют их, произнося четверостишие: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали! Мы немножко отдохнем и опять писать начнем!» Такое сочетание движений и слов способствует и развитию речедвигательного аппарата детей.

Подвижные игры на длинных переменах являются эффективным средством профилактики избыточного утомления учащихся, сохранения у них высокого уровня работоспособности на протяжении всего учебного дня. Они организуются дежурными учителями, специально подготовленными физорганами и проводятся преимущественно на открытом воздухе. Это командные или групповые игры («Туннель», «Снайперы», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Волк во рву» и др.), соревновательные упражнения (бег наперегонки, забрасывание мяча в кольцо, прыжки со скакалкой, перетягивание каната и др.), игры-аттракционы (бег в мешках, набрасывание колец на кольшки и др.), а также самостоятельные занятия на специально оборудованных местах (в гимнастическом городке, на снежной горке, катке и др.).

Успех проведения подвижных игр и физкультурных упражнений на удлинённых переменах во многом зависит от подготовки мест занятий и наличия спортивного инвентаря (мячей, скакалок, обручей, гантелей, флажков, эстафетных палочек и др.).

Школьники на подвижных перерывах занимаются в повседневной одежде, в холодную погоду надевают куртки или пальто, головные уборы и соответствующую обувь. При этом придерживаются общих правил: постепенное повышение физической нагрузки и снижение ее к концу занятий, учет возраста учащихся, состояния их здоровья и физической подготовленности.

Вне учебной спортивная работа в школе включает в себя занятия в различных спортивных секциях. Данная работа осуществляется преподавателем физкультуры на основе самостоятельности учащихся. Основным критерием оценки работы спортивных секций является их массовость. Для этой работы создаются разнообразные секции с удобными графиками: 2–3 занятия в неделю, продолжительность каждого из них 1,5–2 ч.

Во всех общеобразовательных школах проводятся дни здоровья и спорта. Их главная цель – способствовать укреплению здоровья учащихся, обеспечивать активный отдых школьников и повышать у них интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

В программу дней здоровья и спорта могут входить спортивные игры, туристские походы, массовые соревнования, состязание в ловкости и силе, катание на лыжах, санках, коньках и др.

Продолжительность походов устанавливается в соответствии с существующими нормами.

Исходя из сведений о состоянии здоровья всех учеников распределяют для занятий физической культурой и спортом на группы: основную, подготовительную и специальную.

Урок физической культуры учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе, имеет ряд особенностей. Вводная часть длится 20 мин и состоит из общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе. Основная часть урока длится также 20 мин. Заключительная часть урока длится 5 мин и включает в себя ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения, формирующие осанку.

Составление специальных групп производится в начале учебного года врачом при участии преподавателя физической культуры и заверяется директором школы.

Наиболее оптимально объединять группы, объединяющие учащихся по классам, например учащихся I–II, III–V, VI–VIII, IX–XI классов. В том случае, когда объединяются учащиеся трех или четырех разных классов, занятия проводятся дифференцированно с учетом их возрастных особенностей.

Учебные занятия со специальными группами проводятся вне часов основного учебного времени, но обязательно планируются при составлении расписания 2 занятия в неделю длительностью 45 мин или 3 занятия по 30 мин.

Школьники с отклонениями в состоянии здоровья особенно нуждаются в правильном режиме учебного дня, в том числе в оздоровительных мероприятиях: разминке до начала занятий, физкультурперерывах на уроках, играх и физических упражнениях на переменах. Следует также привлекать учащихся специальной группы к посильному участию во внеклассной работе по физической культуре: массовых физкультурных праздниках, прогулках, экскурсиях и др.

Важнейшим элементом воспитания учеников является активный отдых на открытом воздухе – прогулки, разнообразные игры, спортивные развлечения. Дети младшего возраста должны бывать на свежем воздухе не менее 3–3,5 ч в день, старшие – 2–2,5 ч, причем большую часть времени проводить в движении. В выходные дни длительность прогулок должна быть увеличена вдвое, что позитивно скажется на общем самочувствии, физическом развитии и работоспособности учащихся.

Гигиеническая оценка организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ дается на основании обследования, которое рекомендуется проводить по следующей схеме.

1. Итоги проведения медицинских осмотров и врачебно-педагогических наблюдений (своевременность осмотров, распределение учащихся по медицинским группам, организация контроля за дифференцированным физическим воспитанием школьников в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности).

2. Урок физической культуры (число присутствующих, причина освобождения, хронометраж урока, общая длительность занятия и его отдельных структурных частей, моторная плотность, кривая физиологической нагрузки на примере 2–4 учащихся).

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (полнота и правильность проведения всех организационных форм, условия их проведения, взаимосвязь с динамикой умственной работоспособности учащихся).

4. Вне уроков спортивная работа (число секций, режим работы, число занимающихся, продолжительность одного занятия; регулярность проведения дней здоровья и спорта, их содержание; число организованных экскурсий и походов для каждого класса в течение учебного года, продолжительность и дальность расстояний).

5. Гигиенические условия в местах занятий физкультурой и спортом (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха, запыленность, освещение, уровень шума во время занятий – по данным инструментальных и лабораторных исследований).

6. Оснащение учебно-спортивного зала (укомплектованность оборудования, его соответствие ГОСТу, санитарное состояние, эксплуатация душевых помещений).

7. Анализ постановки физического воспитания в школе на основе показателей заболеваемости учащихся, уровня их физического развития, а также данных тестирования физической подготовленности и сдачи норм физкультурного комплекса ГТО.

8. Заключение (оздоровительная эффективность физического воспитания, соответствие существующим программам и гигиеническим рекомендациям по оптимальному двигательному режиму учащихся, полнота выполнения инструктивно-методических и нормативных документов, санитарных норм и правил по вопросам физического воспитания школьников). При выявленных нарушениях указывают конкретные рекомендации по их устранению и устанавливаются сроки выполнения.

Физическое воспитание в профессиональных колледжах и лицеях имеет ряд особенностей.

Наряду с решением общих задач обязательным разделом программ физического воспитания учащихся средних ПТУ является профессионально-прикладная физическая подготовка. При этом преследуются следующие цели: развитие у учащихся физических качеств, особенно важных для избранной профессии; формирование и закрепление прикладных навыков; повышение резистентности к воздействиям различных

профессиональных факторов. Эти задачи решаются путем включения специальных упражнений в систему физического воспитания. В основном это те же формы, которые используются в общеобразовательных школах, но их содержание во многом отличается.

Утренняя гимнастика состоит из порядка упражнений общего и профессионального характера. Проводится в домашних условиях или в общежитии (в хорошо проветренном помещении), а если есть возможность – на открытом воздухе.

Длительность занятий 20–30 мин, из них на профессионально-прикладную физическую подготовку отводится 5–7 мин.

В общежитиях гимнастикой руководят общественные инструкторы.

Вводная гимнастика выполняется перед началом занятий. Ее цель – ускорение процесса привыкания к учебной или профессиональной деятельности.

Занятия организуются в рекреациях, коридорах, учебных помещениях, на площадках на открытом воздухе. Комплексы упражнений рассчитаны на 10–12 мин, кроме того, в них включены 3–5 специальных упражнений для тех мышц, которые преимущественно участвуют в предстоящей работе. Программы разрабатываются руководителем физической подготовки учреждения, проводятся преподавателем, физоргом группы или мастером производственного обучения.

Один раз в неделю вместо вводной проводится специальная гимнастика, включающая в себя только упражнения, развивающие профессионально важные физические качества и двигательные навыки.

Во время физкультурных минут выполняются 3–5 упражнений для тех групп мышц, которые главным образом выполняли статическую нагрузку (мышцы спины, живота, ног), а также 1–2 упражнения специализированного характера.

Проводит спортивные минуты преподаватель или физорг группы на 20–25-й минуте каждого часа урока.

Основная цель физкультурной паузы в процессе обучения в училище – снятие утомления, повышение работоспособности с одновременным формированием профессионально значимых навыков.

Проводится после 2–2,5 ч обучения или по мере утомления; длительность – 5–10 мин, из них 2–3 мин рекомендуется отводить на специализированные упражнения профессионально-прикладной подготовки.

Комплекс упражнений разрабатывается руководителем физподготовки, проводится физоргом группы (цеха базового предприятия) или мастером производственного обучения.

Если отмечается присутствие неблагоприятных производственных факторов (таких как шум, вибрация, запыленность, содержание в воздухе химических и токсических веществ, дискомфортный микроклимат), упражнения выполняются вне помещения, в местах, отведенных для отдыха учеников.

Уроки являются основной формой плановых учебных занятий по физкультуре. Проводятся в процессе теоретического обучения 2 раза в неделю по 45 мин. Требования к урокам физкультуры во многом те же, что и в обычных школах. При различном уровне профессиональной подготовки занятия физкультурой можно разделить на комплексные и специализированные. Комплексный урок состоит из нескольких составляющих: подготовительной части длительностью 8–15 мин, основной – 25–30 мин и заключительной – 3–5 мин.

В основной части должны иметь место кратковременные нагрузки, повышающие частоту сердечных сокращений выше 160 в минуту.

Подготовительная и заключительная части уроков продлеваются до 15–20 мин каждая за счет включения дополнительных специальных упражнений.

Основная часть также имеет строго избирательную направленность на обучение основным физическим навыкам и оттачивание наиболее профессионально значимых физических качеств. Выполнение этих упражнений сопровождается повышением частоты пульса до 170–180 в минуту. Таким образом, специализированные уроки отличаются высокой интенсивностью нагрузки, дающей максимальный эффект физподготовки. Такие уроки рекомендуется проводить 1–2 раза в месяц; они требуют тщательной подготовки. Важно, чтобы уроки оказывали на занимающихся положительное эмоциональное воздействие.

Спортивно-массовая работа вне учебы дополняет учебную и должна охватывать всех учеников. Ее цель – развитие физических качеств, оттачивание умений и навыков, а также подготовка учащихся к выполнению спортивных норм и воспитание специфических качеств, важных для освоения будущей профессии.

Эта форма физического воспитания реализуется в процессе занятий в секциях и проведения соревнований.

Существенным дополнением являются самостоятельные занятия упражнениями, носящими характер «домашних заданий»; их выполнение проверяется на последующих уроках физкультуры. Для этого можно использовать наборы тестов, причем применять их для получения данных следует до назначения задания и после. Тестирование учащиеся могут проводить дома самостоятельно либо его проводят в местах физической подготовки училища или базового предприятия. Эта форма физического воспитания особенно целесообразна во время практики, т. е. в период, когда нет уроков физкультуры.

Особый интерес для целей профессионально-прикладной физической подготовки представляет широкое использование тренажеров, способствующих овладению наиболее важными навыками в профессии. Тренажеры можно также использовать для контроля за темпами роста профессионально значимых физических качеств.

Физическая подготовленность выпускников средних ПТУ часто еще не в полной мере отвечает требованиям, которые предъявляет к человеку современное производство.

Широкое использование средств физкультуры и спорта, способствующих развитию профессионально значимых функций растущего организма, принесет, помимо оздоровительного, и экономический эффект за счет возможного сокращения сроков профессионально-технического обучения учащихся и повышения качества их производственной деятельности.

Схема обследования организации физического воспитания учащихся ПТУ в принципе аналогична той, которая изложена для обычных школ. Дополнительно оценивается профессионально-прикладная физическая подготовка подростков.

Оценка средств и форм физического воспитания, применяемых в разных подростковых учреждениях, имеет важное социальное значение. Необходимость такой оценки продиктована заботой о состоянии здоровья подрастающего поколения.

Санитарный контроль за устройством и содержанием мест занятий физической культурой и спортом

Эффективность физического воспитания детей и подростков во многом зависит от состояния окружающей среды во время занятий физическими упражнениями. В связи с этим все виды спортивных сооружений и места организованных занятий по физической культуре и спорту подлежат санитарному надзору.

Помещения для физкультурных занятий в детских и подростковых учреждениях, самостоятельные спортивные объекты (детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, детские стадионы, тир, манежи, бассейны), а также открытые спортивные сооружения, предназначенные для детей и подростков (площадки для

подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкоатлетических занятий, катки, лыжные базы и др.), находятся под санитарным контролем врачей отделения гигиены детей. Частично вопросы текущего саннадзора решаются и врачами.

При занятиях физическими упражнениями возникают неблагоприятные изменения во внешней среде.

Загрязнение воздуха наблюдается в крытых спортивных помещениях во время интенсивных занятий физическими упражнениями – продукты обмена веществ скапливаются в плохо вентилируемых помещениях. В составе метаболитических выделений насчитывается около 400 веществ, являющихся в той или иной мере токсичными для организма ребенка и подростка. Из числа вредных посторонних примесей следует выделить окись углерода, аммиак, сероводород, ацетон, фенол, диметиламин, бутилен и др. Антропогенные вещества, загрязняющие воздушную среду, действуют не изолированно, а в сочетании с изменениями физических свойств воздуха, с повышенной его запыленностью, бактериальной обсемененностью и др. Индикатором химического загрязнения воздуха является содержание углекислого газа (СО₂).

Согласно требованиям в воздухе помещений, где проводятся занятия, не должно быть вредных веществ, примесей и запахов. К сожалению, многие параметры воздушной среды учебно-спортивных помещений, предназначенных для детей и подростков, не имеют еще достаточного научного обоснования. Поэтому санитарный врач для сравнения часто использует гигиенические нормативы воздушной среды жилых помещений.

Для жилищ содержание СО₂ не должно превышать 0,1 %, запыленность – 1,75 млн пылинок в 1 м³ воздуха, окисляемость воздуха 6–9 мг в 1 м³, обсемененность микроорганизмами – 4000 микробов в 1 м³ воздуха зимой.

При недостаточных размерах физкультурно-спортивных помещений и плохой вентиляции наблюдается значительное загрязнение воздуха. Установлено, что при плохой вентиляции после 4-часового занятия в спортивном зале содержание СО₂ составляет 3,5 %, запыленность воздуха увеличивается до 300 пылинок в 1 см³, а бактериальная обсемененность – до 26 тыс. микробов в 1 м³ воздуха.

Загрязнение воздуха в физкультурно-спортивном помещении вызывает у детей ухудшение работоспособности, поверхностное дыхание, жалобы на головную боль и вялость. Загрязненный воздух не только вызывает жалобы у занимающихся, но и способствует снижению их работоспособности и возникновению стойких отклонений в состоянии здоровья.

Снижение уровня шума в спортивных сооружениях при занятиях так называемыми шумными видами спорта может быть достигнуто с помощью архитектурных и строительных мероприятий. Речь идет о рациональной планировке помещений, использовании звукопоглощающих материалов или специальных звукопоглощающих конструкций. В больших спортзалах и манежах уменьшение шума достигается размещением над источниками шума звукопоглощающих барьеров и объемных звукопоглотителей. В этом случае звукопоглощение примерно в 2 раза больше, чем при облицовке потолков и стен звукопоглощающим материалом. В тирах и залах для тяжелой атлетики предусматриваются звукоизолированные комнаты для отдыха спортсменов.

В спортивных сооружениях может иметь место и фокусировка звуковой энергии, когда отраженный звук концентрируется в определенных зонах. Это явление не возникает, если радиус кривизны проектируется в 2 раза больше или меньше расстояния от покрытия до зоны слушания.

Для уменьшения шума в залах, где проводятся занятия по поднятию тяжестей, необходимо принимать специальные меры, снижающие звукопроводность полов (лучше всего поглощают звук полы на синтетической основе, они упруги и долговечны). Перспективны электронные средства защиты от шума, принцип работы которых заключается в нейтрализации звуковых колебаний одинаковой интенсивности с противоположной фазой

(это электронные абсорберы и протекторы шума).

Повышенные уровни шума могут создаваться не только в крупных спортивных сооружениях, но и в обычных учебно-спортивных помещениях, когда они переуплотнены и число занимающихся спортом детей превышает установленную норму.

Неблагоприятное воздействие шумового фактора имеет место при занятиях такими техническими видами спорта, как картинг и водомоторный спорт. Например, на рабочем месте водителя карта создается уровень звука в пределах 106 дБ (шум широкополосный, непостоянный, относится к области высоких частот – 40 тыс. Гц). У подростков, находящихся в зоне воздействия такого шума в течение 2 ч 3–4 раза в неделю, выявляются резкие изменения физиологических функций, значительное снижение слухового восприятия, ухудшение качества работы. Для снижения неблагоприятного воздействия шума на ученика при занятиях техническими видами спорта предлагаются мероприятия, которые включают в себя:

- 1) медицинский отбор по состоянию здоровья;
- 2) выявление лиц, наиболее чувствительных к действию шума, путем аудиометрического обследования через 3 месяца после начала занятий;
- 3) ограничение длительности нахождения подростка в зоне интенсивного воздействия до 1 ч за тренировку;
- 4) устранение шума путем технических мер до 65 дБ; применение шлемов с улучшенными шумозаглушающими свойствами.

Возникновение статического электрического поля во время занятий физкультурой и спортом объясняется многими причинами, в первую очередь широким использованием синтетических материалов для изготовления спортивной одежды, обуви, инвентаря, снаряжения и оборудования. Так, например, на теле баскетболиста, занимающегося в крытом спортивном сооружении в зимний период, накапливаются заряды с потенциалом до 10–20 кВ. Такие заряды, несмотря на их кратковременность, нельзя считать безразличными для организма.

Доказано, что статическое электрическое поле напряженностью от 500 до 2000 В снижает чувствительность к адекватным раздражителям, уменьшает кровоток в коже и ее бактерицидность, понижает тонус и реактивность симпатического отдела нервной системы. Длительные и повторные воздействия статического электрического поля усиливают его неблагоприятное влияние на организм.

Основными путями, предупреждающими возникновение статического электрического поля, считают следующие:

- 1) заземление поверхностей и полов;
- 2) натирку пола специальной антистатической мастикой;
- 3) создание эффективных систем вентиляции воздуха;
- 4) ограничение применения синтетических тканей;
- 5) влажную уборку класса;
- 6) использование душа для снятия электрического заряда с поверхности тела спортсменов.

Физические упражнения для младших школьников

Основная задача физической культуры в этом возрасте, помимо задачи узкооздоровительной, включает совершенствование различных движений, формирование осанки, навыков катания на велосипеде и коньках, ходьбы на лыжах, плавания, развития ловкости в играх.

Физическая культура для детей первого класса

В этом возрасте происходят дальнейшее совершенствование движений, взаимодействие детей в коллективной игре, при выполнении сложных заданий.

Возрастает роль целенаправленной двигательной активности, соревновательного элемента в занятиях. Первоклассники, как правило, уже посещают занятия в общеобразовательной школе.

Основная задача физической культуры – помочь достичь высокого уровня здоровья школьника. Вот почему занятия физической культурой должны увеличить у детей выносливость и силу. В этом же возрасте необходимо усиленно воспитывать у них потребность ежедневно проделывать утреннюю гимнастику, продолжительность которой увеличивается до 10–12 мин. Дети должны активно участвовать в школьных соревнованиях. Занятия физической культурой проводятся 2 раза в неделю по 35 мин.

Ходьба

Ходьба младших школьников должна быть правильна и красива. Движения рук свободны, тело не напряжено, голова держится прямо. Совершенствование ходьбы достигается упражнениями, усложняющими ее выполнение. С этой целью проводят ходьбу с закрытыми глазами, с одновременным движением рук, приседанием.

Бег

Бег в этом возрасте уже достаточно совершенен. Дальнейшее закрепление всех элементов бега проводится при помощи упражнений. Развиваются выносливость и скорость бега, способность преодолевать препятствия на бегу и др.

Прыжки

Прыжки составляют один из наиболее любимых видов занятий физической культурой детей дошкольного возраста. В этом возрасте перед школьником может быть поставлена задача прыгнуть на определенное расстояние – до черты, через веревку на определенную высоту. Подобный стимул улучшает все элементы прыжка как с места, так и с разбега.

Ползание, лазание

Дети не разучивают новых способов ползания. Ползание и лазание лишь усложняются технически как непосредственно в упражнениях, так и в играх.

Метание

Дети должны уметь бросать мяч двумя руками из различных положений – от груди, сверху, с отскоком от земли, метать мяч на дальность, в цель.

Упражнения в равновесии

Для улучшения равновесия в этом возрасте необходимо увеличивать количество упражнений на равновесие.

Общеразвивающие упражнения

Следует достаточно часто варьировать подбор упражнений, менять амплитуду и темп движений, вводить соревновательный элемент для развития движений. Благодаря сменности упражнений поддерживается устойчивый интерес к занятиям. Необходимо пользоваться разработанными для детей упражнениями, которые описаны подробно в различных пособиях.

Примерное содержание занятий для детей первого класса

Ошибки в координации движений в этом младшем школьном возрасте выявляются лишь в специальных упражнениях, в частности в упражнениях, в которых необходимо, например, быстро пройти по прямой линии, пройти до обозначенного места и др.

Следует и в дальнейшем совершенствовать ходьбу. С этой целью применяют

упражнения, усложняющие возможность правильной ходьбы (например, ходьбу с фиксированным положением рук).

Бег детей 6-го года жизни достаточно хорошо координирован. Однако и в этом возрасте необходимо совершенствовать его технику. Для этого на занятиях используют упражнения с разным темпом бега – от самого медленного до быстрого бега.

Однако обучение правильному бегу можно проводить только при медленном беге.

При этом следует обращать внимание на все компоненты движений – вынесение вперед бедра, постановку стопы на грунт передней частью и другие компоненты бега.

Целью занятий является совершенствование двигательных навыков в ходьбе и беге с элементами перестроения, в выполнении упражнений с предметами.

Пособия – деревянные обручи, две веревочки длиной 3 м каждая.

Вводная часть: построение в колонку по одному, ходьба вокруг зала, бег. Продолжительность вводной части – 3–4 мин.

Упражнение 1

Взять обруч. На счет 1–2 поднять руки с обручем вверх, потянуться, посмотреть вверх – вдох. На счет 3–4 опустить обруч – выдох.

Упражнение 2

Сесть на пол по-турецки, взяться обеими руками за обруч. На счет 1–2, держась за обруч, лечь на пол. На счет 3–4, подтягиваясь за обруч, вернуться в исходное положение. Применяют и другие упражнения аналогичной направленности.

Продолжительность занятий – 7–10 мин.

Основная часть: ребенок перепрыгивает через «канавку». Для того чтобы обозначить канавку, на пол кладут две веревки параллельно друг другу на расстоянии 60–70 см. Вместе с играми основная часть составляет 12–15 мин.

Заключительная часть состоит из спокойной игры (2–3 мин).

Следующая группа упражнений направлена на совершенствование двигательных навыков в ходьбе и беге с усложнением условий передвижения.

Пособия: стойки для прыжков в высоту через веревочки, гимнастическая скамейка или доска, большие кубики.

Вводная часть: в колоннах по одному или два человека ходьба вокруг зала на носках, на пятках, бег. Продолжительность – 3–5 мин.

Подготовительная часть

Упражнение 1

Исходное положение – ноги врозь, руки опущены, наклоны туловища в стороны. На счет 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 – выпрямиться.

Упражнение 2

Исходное положение – ноги врозь на ширину стопы, руки в стороны. На счет 1 – мах правой ногой вперед, хлопок ладонями под ногой; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же с махом левой ногой вперед.

Основная часть

На середину зала ставится гимнастическая скамейка и перед ней – «ворота». Дети подползают под «ворота» и проходят по скамейке, сменяя положения рук – в стороны и «в бока». Ходьба по наклонной доске. Один конец доски устанавливают на нижнюю

горизонтальную палку гимнастической лесенки. Дети проходят доску в обоих направлениях.

Для прыжков в высоту ставятся две стойки и натягивается веревка. После упражнений проводят подвижные игры. Продолжительность – 15–17 мин.

Заключительная часть

Игра малой подвижности, затем ходьба вокруг зала в течение 3–5 мин.

Помимо занятий в помещении, детям 6–7 лет необходимо заниматься физической культурой и на открытом воздухе (при температуре не ниже 10–12 °С).

Занятия на свежем воздухе летом проводятся в начале прогулки. При теплой погоде рационально проведение плавания и купания. Осенью, зимой и весной занятия проводятся в середине или в конце прогулки.

В осенний период основное внимание следует уделять упражнениям в ходьбе и беге, в прыжках со скакалкой, в длину, высоту, с места, в метании предметов. Помимо этого, осваивается езда на велосипеде, самокате.

Зимой проводятся ходьба на лыжах, катание на санках, коньках.

Зимой дыхательные упражнения на воздухе не проводятся.

Летом закрепляют основные движения, главным образом плавание.

Очень полезны занятия спортом в лесу, парке

Глава 7

Половое воспитание

Методы и условия

Половое воспитание неотделимо от общего воспитания.

В течение многих веков и вплоть до нашего времени считалось предосудительным какое-либо осведомление детей и подростков о вопросах пола. Естественная детская любознательность оставалась неудовлетворенной. Вместо правдивого ответа на задаваемые вопросы взрослые предпочитали отмалчиваться или давать заведомо неправильные сведения. Дореволюционная школа половым воспитанием также не занималась, считая это неприличным. Молодежь вынуждена была знакомиться с этой стороной жизни из сомнительных источников, развивающих лишь нездоровое любопытство и повышенную половую чувственность.

Вопрос о половом воспитании является одной из самых трудно разрешимых задач воспитания. Наивно думать, что мы можем оградить наших детей от влияния на них окружающей жизни, остановить нормальный естественный ход развития ребенка.

Но нам нужно создавать такой быт, окружать детей такими условиями, чтобы как можно дольше задерживать пробуждение и развитие у них полового инстинкта. Прежде всего нужно оберегать подростков от алкоголя и курения. Им необходимо внушать, какой вред организму приносят эти привычки.

Задача родителей и педагогов – не гасить или ослаблять половое чувство, а наоборот, стараться сохранить всю его мощь для более позднего проявления, так, чтобы подросток обладал достаточной силой воли и сознания справиться с собой, умел бы разрядить напряжение в иных направлениях.

Лучшие условия для воспитания и развития ребенка имеются в многодетной семье. Здесь он приучается соотносить свои желания и требования с потребностями других членов семьи.

В большой семье ребенок с малых лет привыкает к коллективу. Жизнь такой семьи предоставляет ребенку возможность упражняться в различных формах человеческих отношений.

Когда же ребенок один в семье, он привыкает принимать знаки внимания. А когда становится взрослым и встречает просто спокойное, а не свехвнимательное к себе отношение, воспринимает это как беду и обиду.

Особенно большое воспитательное значение для детей имеет взаимная супружеская любовь родителей. Она облагораживает всю атмосферу семьи. Когда отец и мать любят друг друга, больше всех получает от их любви ребенок. Нет любви в отношениях родителей – весь мир бледнеет не только для взрослых, но и для детей.

При бурном развитии науки и техники прослеживается тенденция: образованных людей становится больше, чем надлежащим образом воспитанных и культурных. Вот почему разрешение проблемы, связанной с вопросами воспитания вообще и полового воспитания и культуры взаимоотношения полов в частности, является важным.

Развитие полового чувства до периода полового созревания происходит медленно.

На размышление о половой жизни ребенка нередко наводят случайные наблюдения за половой жизнью животных. Само собой разумеется, это возбуждает у ребенка любопытство к строению мужского и женского тела.

Вся культура, социальные и бытовые условия, а также постоянное пребывание в среде взрослых сосредоточивают внимание подростка на противоположном поле. Еще задолго до полового созревания взрослые говорят девочке о будущем женихе, мальчику о невесте. Почти все сказки и детские рассказы полны описания либо умыкания невесты, либо героизма жениха, спасающего свою невесту от хищника. А о любви между подростками или между взрослыми мужчиной и женщиной говорится почти во всех книгах, усердно читаемых детьми, а также в фильмах, спектаклях и т. д. Все это создает окончательную установку, предопределяющую направление полового влечения к противоположному полу, и, естественно, будит фантазию. Возникает масса догадок и вопросов, на которые подростки ищут ответов, но не находят. Вот почему половые представления детей и подростков обычно отличаются крайней запутанностью и далеки от истинных представлений о половой жизни. Когда у детей пробуждается интерес к вопросам половой жизни, они обычно наталкиваются в семье на глухую стену молчания. И стремление узнать неизвестное признается ненормальным. А между тем первые вопросы детей, связанные с половой жизнью, – следствие не столько нездорового любопытства, сколько рано появляющейся у них общей любознательности. Как правило, эти вопросы поражают своей наивностью.

Заметив, что ребенок уже начинает замечать существующие анатомические различия у людей, и половые органы уже будят у них определенный интерес и любопытство, родители не должны его резко одергивать, делать какие-либо выговоры и назидания, стыдить и ругать по поводу этого интереса, так как это лишь усиливает его. Нельзя также подчеркивать детям, что эти различия являются чем-то таинственным и неприличным. Нужно, чтобы ребенок считал это естественным, и тогда оно потеряет для него особую остроту.

Начальный этап полового воспитания состоит в том, чтобы отвлекать ребенка от ощущений собственного тела. Нужно, чтобы он как можно больше двигался: надо играть с ним. Любопытство же ребенка кратковременно. Многого ему интересно, но по-детски. Причем ребенок долго не останавливается на одном предмете, а тут же переходит к другому. Ребенок воспринимает мир далеко не так, как мы, взрослые. Ему совсем чужды интересы, имеющие отношение к сексуальным переживаниям, характерным для взрослых.

Однако у детей, наблюдающих окружающую природу и жизнь взрослых людей, сексуальный интерес отмечается довольно рано, но это не следует понимать как особую детскую чувствительность к половой жизни. Детская влюбленность лишена сексуальности. Дети смотрят друг на друга еще «бесполовыми глазами».

Первым предметом любви у мальчиков обычно бывает сначала мать. Иногда даже

проглядывает ревнивое отношение ребенка к отцу и к своим братьям, тоже любящим мать. Маленькие мальчики могут рано обнаруживать чувство влюбленности к женщинам. Они в то же время проявляют сильную ревность и желание быть единственными обладателями любимой женщины. Факт этот довольно распространен. Так, Данте в 9 лет влюбился в Беатриче; Байрон в 7 лет полюбил Меридоф. Однако все эти детские влечения весьма далеки от желаний половой близости, появляющихся значительно позже.

Преждевременное влечение к противоположному полу часто проявляется у детей изнеженных, закормленных и чрезмерно заласканных, если к тому же они еще не приучены к полезному труду, а обречены на безделье.

Весьма важными факторами полового воспитания являются поведение взрослых в семье, взаимоотношения между собой. Дети очень чутко реагируют на всякие действия взрослых, даже не имеющие к ним прямого отношения. Постоянное недовольство взрослых друг другом, частые ссоры, брань действуют угнетающе на детей, внушают им страх и отчаяние, заставляя их отдаляться от старших, замыкаться в себе, в свои чувства и переживания. Все это лишает детей здорового веселья и жизнерадостности. Они перестают дорожить семьей, которая не дает им семейного тепла, лишает их радости. Подобная атмосфера сковывает активность ребенка, способствует обострению всех его переживаний, в первую очередь половых.

Родителям необходимо твердо помнить, что самые сильные впечатления, навыки и привычки ребенка, получаемые им в процессе развития, возникают именно в семье. От обстановки в семье, от того, что он видит и слышит, как родители относятся друг к другу и к своим детям, создаются и первые представления ребенка о любви и взаимоотношениях полов. Главной школой воспитания детей являются взаимоотношения мужа и жены, отца и матери, всех взрослых в семье.

Дети подражают и копируют в своих действиях и поступках взрослых, в первую очередь своих родителей. Некоторых детей называют трудными для воспитания, это большей частью дети «трудных» родителей.

Половое любопытство у детей появляется еще задолго до начала полового созревания, и они очень чутко реагируют на половые взаимоотношения взрослых. Слишком откровенные и открытые формы полового поведения взрослых преждевременно будят в ребенке половой инстинкт, давая пищу половой фантазии детей, обостряя их половое чувство и помогая им путем подражания найти те или иные формы для его удовлетворения.

Родителям следует помнить, что соответствующим примером можно оказать гораздо больше влияния на ребенка, чем прекрасными наставлениями, хотя бы и повторяемыми ежедневно, но ежедневно же опровергаемыми всем тем, что ребенок наблюдает в поведении взрослых. На ребенка гораздо больше действует не то, что говорит учитель, а то, что он делает.

Наукой установлено, что все, что сознательно или даже бессознательно воспринимается мозгом ребенка, не проходит бесследно. Условные рефлексy, выработанные в раннем детстве, обладают наибольшей прочностью и сохранностью. Они могут быть временно забыты, утрачены, как потерявшие свое значение для жизни, но при определенных условиях в более позднем возрасте могут вновь проявиться и действовать с не меньшей силой, чем прежде.

Современные психологические исследования показывают, что умственные способности ребенка, зарождение у него важнейшей особенности человеческого мышления начинают складываться очень рано и не сами собой, а под влиянием окружающей обстановки, по мере расширения деятельности ребенка.

Недаром считается, что детство – это тот порог, через который проходят все чувства, посещающие человеческое сердце.

Нужно всегда помнить, что, чем меньше ребенок, тем он более восприимчив и податлив, тем легче на него воздействовать. Проще говоря, маленького ребенка можно «лепить», старшего уже приходится «гнуть», а взрослого – «ломать».

Первые годы жизни – это время наиболее быстрых темпов в физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Вот почему семья является центром и главным оплотом воспитания человека.

Размеренный образ жизни приучает к дисциплинированности. Детям, выросшим в условиях разумного режима, обычно не свойственны капризы. У них подсознательно формируется представление о том, что для всего есть свое время, место и мера, накапливаются хорошие привычки.

Здесь необходимо особо остановиться на любви родителей к детям. Молодым супругам необходимо отличать родительскую любовь и ласки к своему ребенку от действий воспитательного характера. Ведь далеко не все, что нравится и приятно родителям, полезно и ребенку. Иногда слишком сердобольные родители своей чрезмерной любовью и ласками вредят своему ребенку, превращая его в забаву, забывая о воспитании у него положительного характера и полезных привычек. Вот почему любовь родителей к детям очень часто не является бескорыстной, а служит удовольствию их самих и далеко не всегда в пользу ребенка, а часто в ущерб ему. Кроме того, родителям необходимо помнить, что своими тесными объятиями и осыпанием поцелуями всего тела ребенка или подростка, а также щекотанием и шлепками по ягодичной области они способствуют раннему пробуждению у него половой чувственности.

Родители, естественно, должны проявлять любовь к своему ребенку, но вместе с тем необходимо предъявлять к нему и разумную требовательность. Изнеживающее воспитание не укрепляет воли, делает ребенка слабым, не способным в дальнейшем преодолевать самые незначительные препятствия, оно создает у него повышенное самомнение, необоснованную требовательность к окружающим людям, черствость натуры, эгоизм. Особенно заласканным часто является единственный ребенок в семье. Ему отдаются все заботы и внимание, он самый любимый, но, к сожалению, далеко не всегда самый здоровый и счастливый. Сама атмосфера чрезмерно балуемого и изнеженного ребенка, тепличные условия, создаваемые вокруг него, не могут способствовать воспитанию у него жизненной стойкости и закаливанию организма к вредным влияниям.

Избыток опеки, чрезмерная любовь к ребенку пап и мам, бабушек и дедушек, постоянные уступки и поблажки неизбежно вредят здоровью и психике ребенка. Он всегда чувствует бесконечные заботы и обостренную тревогу за свое здоровье, и у него самого постепенно формируются мнительность и тревога за себя. Он пугается малейшей боли, капризничает и плачет по пустякам.

Чрезмерные ласки и сочувствия особенно недопустимы по отношению к капризному ребенку, это значило бы поощрять и развивать его капризы. Следует иметь в виду, что капризными, упрямыми и раздражительными дети не рождаются, такими их делает общение со взрослыми. У ребенка нет доказательств, а есть только требования, а потому он может только кричать и действовать.

Если требование ребенка неразумно, бесполезно для него, то ни в коем случае, как бы он ни кричал, удовлетворять его не следует. Ребенка нужно приучать к тому, что если сказано ему «нельзя», то это закон, и никакими криками, никакими слезами нарушить его не удастся. При этом нужно, чтобы слово «нельзя» всегда совпадало с невозможностью выполнения. Родителям следует помнить, что детские капризы вначале звучат как просьбы, а если им потворствуют, то они переходят в приказания, в требования безоговорочно служить им. С другой стороны, не менее важно научить ребенка выполнять то, что «надо», чтобы на разумные и необходимые требования родителей он не мог отвечать упрямым «не хочу». Необходимо иметь в виду, что к моменту рождения функциональное развитие нервной системы далеко не закончено. И в первые годы у ребенка преобладают процессы возбуждения, тормозные же процессы еще не выработаны. Но в дальнейшем, по мере роста и развития ребенка, тормозные процессы продолжают развиваться и укрепляться, его поведение становится все более упорядоченным, он научается сдерживать ненужные эмоции. Но

происходит это медленно и у разных детей неодинаково, в зависимости от индивидуальных особенностей нервной системы ребенка, от воздействия факторов внешней среды и, конечно, самым тесным образом связано с воспитательным воздействием в семье. В дальнейшем социальная среда, наука, искусство совершенствуют механизмы торможения и формируют личность, способную к труду и к наиболее тонким и совершенным приспособительным реакциям в различных условиях жизни.

Приучая ребенка различать, что можно и что нельзя, следует разумно и осторожно пользоваться словом «нельзя». По вашему запрету ребенок должен затормозить одно начатое действие и начать другое. Но это для него очень трудно, так как торможение еще очень слабое. А, когда ребенок постоянно слышит: «Не смей!», «Нельзя!», «Прекрати!», он становится упрямым, злым, а иногда перенапряжение нервных процессов может выразиться бурной двигательной реакцией – он бросается на пол, кричит, колотит ногами. При проявлении же упрямства следует или незаметно для ребенка отвлечь его от нежелательного действия, переключив его внимание на что-нибудь другое, интересное для него, или подчеркнуто не обращать на него внимания. Ребенок, предоставленный самому себе, обычно успокаивается, и упрямство его проходит.

Весьма грубой ошибкой родителей является желание во что бы то ни стало немедленно сломить капризы и упрямство малыша, заставить его силой быть покорным.

В ответ на насилие слабый ребенок расплачется, но обязательно затаит обиду, а сильный даст бурную двигательную реакцию. И, чем чаще будут повторяться подобные случаи, тем более выраженные невротические сдвиги возникнут в его характере, тем упрямее станет ваш ребенок. В разговоре с такими детьми следует избегать повелительного тона, требований немедленного повиновения. Надо помнить, что ребенку очень трудно переключаться сразу, тем более если он занят чем-либо увлекательным.

Чрезвычайно важно формирование соответствующих эмоциональных тормозов (способности владеть собой) еще до начала полового созревания, когда ребенок наиболее отзывчив и послушен. Человек с хорошо развитыми эмоциональными тормозами внешне проявляет это в самообладании, спокойствии, уравновешенности и уверенности в себе. В случае же если человек не обладает достаточно сильными внутренними тормозами, то внешне это будет проявляться во вспыльчивости, несдержанности, отсутствии самообладания. Эти черты в будущем могут затруднить общение с людьми, а также нормальные супружеские отношения в браке.

С самых ранних лет детей и подростков следует приучать к мысли, что не всякие возникающие у них желания могут и должны быть немедленно удовлетворены. Надо воспитывать в детях привычку считаться с окружающими, с их интересами, с требованиями реальной жизни, нужно прививать им навыки соотносить свои желания с интересами и возможностями других людей, т. е. каждый раз приводить уровень притязаний в соответствие с уровнем возможностей.

Следует всегда помнить, что в обыденной жизни на каждом шагу встречаются явления, которые могут навести ребенка на мысли о половой жизни. Поэтому нужно вовремя замечать, на что направлены внимание и пытливость ребенка или подростка, и уметь соответствующим образом переключить его внимание на другой предмет или, если это уместно и непреждевременно, дать правильное, доступное его пониманию объяснение.

Дети легко замечают увеличение живота у матери при беременности, разницу в строении половых органов у мальчиков и девочек.

Кто из родителей не слышал и не читал самых разнообразных, иногда противоречивых советов, как ответить на этот «извечный вопрос».

Вопрос этот обычно вызывает смущение и растерянность у взрослых, так как часто застает их врасплох, хотя он и вытекает из простой любознательности ребенка. Его интересует не тайна деторождения и даже не пол, а просто жизнь во всем ее разнообразии. Здесь надо

умело и правдиво ответить. Нужно считать недопустимым кормить детей разного рода сказками типа: «Я купила его на базаре», «Я принесла его из лесу», «Он вырос в капусте», «Его принесла большая птица аист» и т. д. Все уклончивые ответы и подобные сказки создают вокруг вопроса о рождении какую-то особую тайну, очень часто сильно и в ложном направлении разжигают детскую фантазию и любопытство. Еще хуже действуют на детей при этом разные небрежные окрики и резкие ответы, которые не только не успокаивают детей, но и отталкивают их от родителей. Не думайте, что после таких ответов ребенок и в самом деле будет ждать, пока подрастет. Нет. Он завтра же будет искать ответа у такого опасного «наставника», как улица.

Этим, однако, не исчерпывается весь вред небрежного ответа. Он не удовлетворяет, а, наоборот, еще больше разжигает любопытство и направляет его в наиболее нежелательную сторону. В центре внимания ребенка оказываются подробности половой жизни, занимая в его интересах непропорционально большое место. Вот почему нельзя так грубо игнорировать детскую любознательность.

Очень плохо, когда родители и учителя стараются на прямые вопросы детей и подростков отвечать извращенно, противоестественно и загадочно, обнаруживая в этих вопросах беспомощность, неосведомленность, а нередко и невежество. И понятно, что иногда ребенок может поставить в тупик не подготовленного в вопросах пола взрослого человека.

Надо с самого начала создать у ребенка уверенность в том, что при обращении за ответом к взрослым он может рассчитывать на правду. Таким путем будут созданы условия для того, чтобы дети свои половые интересы не держали в тайне и не искали бы на них ответа у невежественных людей. Всегда получая правдивые ответы, ребенок получит и верное представление о половой жизни, с которой будет снята окутывающая ее таинственность, и развивающееся половое чувство ребенка не будет осложняться и чрезмерно обостряться работой его фантазии.

При разъяснениях вопросов пола следует почаще прибегать к сопоставлениям с миром животных и растений.

Родители и учителя должны учитывать все особенности характера, все внезапные перемены и наклонности, которые проявляются у их питомцев, и должны воспитательными мерами смягчать и ослаблять внезапно обнаруженные резкости.

Необходимо давать детям такие сведения о половой жизни и в такой форме, чтобы не вызвать у них половых представлений слишком рано, чтобы не обогатить содержания их половой фантазии и не создать для них источника новых половых переживаний и ощущений.

Дети в понимании действительности иногда опережают взрослых, которые все еще думают, что дети ничего не знают и ничего не понимают. Необходимо следить за развитием ребенка и своевременно уметь ему помогать в изучении действительности.

Половое осведомление детей и объяснение им вопросов, связанных с половой жизнью, — одна из наиболее важных задач полового воспитания. От родителей и учителей требуются не только умение и такт, но и хорошая осведомленность в вопросах полового воспитания, знания о строении и нормальной деятельности половой системы. Нельзя объяснять детям то, что сам плохо знаешь. Вот почему было бы весьма целесообразным знакомство молодых людей, готовящихся вступить в брак, с вопросами половой жизни и половой гигиены. Это имеет жизненно важное значение. Каждый юноша и каждая девушка — это будущие родители, которые должны не только следовать половому инстинкту, вести правильную половую жизнь в браке, но и уметь воспитывать своих детей. К этому заранее должны готовить их родители дома и педагоги в школе.

В деле полового воспитания детей и прививания им здоровых половых представлений важным фактором является степень близости между детьми и взрослыми. При малейших признаках отчужденности, когда авторитет взрослых зиждется не на любви и уважении со стороны детей, а на страхе и слепой покорности, исчезает всякая почва для доверия и

искренности, для выяснения многих сложных вопросов, в том числе и половых. В беседе с детьми ошибочно рассчитывать на положительный эффект непосредственного догматического и теоретического воздействия только на мозг ребенка или подростка, минуя его чувства.

Неправильно думают и те учителя, которые считают, что хороших результатов можно добиться при воздействии исключительно только на интеллект ребенка, предоставляя заботу о чувствах родителям. Особенно бесплодными являются разного рода моральные наставления и наказания под предлогом «исправления детей» и тем более несправедливое наказание, даже легкое, которое ранит ребенка гораздо сильнее, чем какая-либо суровая кара, которую он считает заслуженной. Наоборот, большее влияние на ребенка оказывают этический пример самих родителей, теплое, искреннее отношение к нему, а не бездушные догматы морали.

Дети растут, взрослеют и познают окружающий мир. Особенностью, например, учеников младших классов является их общительность, которая связана с другой особенностью – отзывчивостью и чуткостью. Но, к сожалению, взрослые (родители, педагоги) не всегда умеют использовать эти возрастные особенности детей. Нужно вовремя дать соответствующую пищу детской отзывчивости, чтобы воспитать и укрепить привычку всегда быть отзывчивым. Как раз в этот возраст и происходят становление многих прекрасных качеств характера, чувств, укрепление воли.

Весьма отрицательно сказываются на ребенке применяемые родителями физические наказания, которые вредны не только тем, что заставляют ребенка уходить в себя, скрывать от взрослых свои переживания, особенно половые, но также и тем, что у некоторых детей они даже сами по себе иногда вызывают состояние полового возбуждения, которые могут способствовать в будущем формированию ненормального полового влечения, соединенного с потребностью мучить других или подвергаться мучениям самому. Такие половые отклонения известны под названием садизма и мазохизма. Закрепляясь в детском возрасте, эти отклонения могут потом исказить на всю жизнь половое поведение человека.

Нерациональны также разного рода запугивания и угрозы, применяемые по отношению к детям, у которых замечены онанизм, чрезмерное половое любопытство и др. Этим самым половое поведение ребенка искусственно ставится в центре всего его поведения, часто случайное проявление полового интереса превращается в постоянное.

Если родители или учителя заметили, что подросток занимается мастурбацией, нужно осторожно и мягко поговорить с ним наедине. Здесь сухой назидательный язык, суровое обличение и наказание, постоянные выговоры, особенно в присутствии посторонних, совершенно неуместны. Наоборот, беседа, разъясняющая подлинную опасность, проникнутая искренностью и сердечностью, очень часто дает хорошие результаты. Необходимо отвлекать его разного рода играми, физкультурой, прогулками и экскурсиями. Очень важно, чтобы ребенок не уединялся, все время был на людях и постоянно был чем-нибудь занят. Праздность способствует развитию и укреплению пороков. Известный педагог и анатом П. Ф. Лесгафт считал, что последовательно и умело проводимые игры и физические упражнения приучают ребенка владеть собой, сосредоточивать внимание на каком-то своем «деле», отвлекая мысли от половой сферы. Нужно воспитывать привычку «всегда быть занятым».

Склонности ребенка надо выявлять и развивать. Чем больше жизнь подростка
заполнена увлекательной деятельностью и творчеством, радостями, развлечениями,
тем меньше будет проявление полового инстинкта.

Следует предостеречь и от другой крайности – преждевременных разговоров с ребенком на половые темы. Ни в коем случае нельзя забегать вперед, т. е. «просвещать» детей, когда они не просят. Только по мере того, как они проявляют интерес к половому вопросу, можно давать объяснения в соответствии с возрастом ребенка.

Раньше или позже у ребенка возникают половые ощущения и естественно, приковывают его внимание своей новизной. Задача родителей и учителей – подметить этот момент, ослабить влияние этих ощущений на психику ребенка, отвлечь его внимание, создать такие условия

быта, досуга, чтобы половые переживания не стали довлеющими, преобладающими.

Дети не любят праздности, они всегда проводят свой досуг в деятельности, преимущественно в игре, и это вполне естественно. Еще Кант говорил: «Нет ничего более смешного, чем степенность взрослого в ребенке». Ребенок от природы – активнейшее существо, но, если его все время ограничивать, у него не остается свободы инициативы, простора для предприимчивости и для попыток осваивать мир.

Однако игра детей, часто шумная, бурная, стесняет взрослых в какой-то степени, мешает им, вызывает у них стремление обуздать детей, «успокоить», заставить быть тихими. Стремление взрослых усмирить детей, вынудить их к тишине далеко не всегда целесообразно. Инстинкт движения древний, как мир. И потребность ребенка играть, двигаться так же естественна и жизненно необходима для него, как есть, пить дышать, спать. Ограничивать двигательную активность малыша («Посиди», «Полежи», «Постой спокойно») значит вредить ему, не давать нормально расти, развиваться. Игра для ребенка – то же, что труд для взрослых. Биологические корни игры и труда одни и те же. Игры детского возраста – сердцевина всей будущей жизни человека: через них он весь развивается и проявляется в самых ранних своих задатках, в самой глубокой своей сущности. Философ Платон справедливо считал, что государство идет вперед, просвещается и становится мощным, когда лучшие его люди заботятся о развлечениях детей. А Анаксагор даже завещал в день своей смерти устроить игры и развлечения для детей. Не без основания как-то психолог Л. В. Выготский сказал: «Ребенок в игре выше на голову своего среднего уровня». В игре ему доступно все – он может быть смелым космонавтом, добрым доктором, он все знает и сам учит других детей, как педагог.

Через игру ребенок не только познает мир, в игре вырабатывается и культура движения. В детских играх лежит начало всех умений, составляющих основу труда, спорта, искусства. Вот почему не следует останавливать непоседливого школьника.

Иногда ребенку удалось что-то сделать своими руками – пусть и не очень хорошо, но он этому радостно удивляется, Родители же, глядя на ребенка, нередко остаются равнодушными или даже упрекают, что он не смог сделать лучше. Интерес ребенка к этому делу угасает. Неразделенная радость быстро исчезает, и, самое главное, теряется вера в собственные возможности, возникает неуверенность в своих силах, не укрепляется самостоятельность. Необходимо всячески поощрять и поддерживать у ребенка его самостоятельную, пока «игровую» деятельность, особенно совместно с другими детьми.

Энергия, которую дети затрачивают на «игровую» деятельность, огромна. Надо только уметь эти неумные силы детей направлять на приобретение полезных навыков и привычек. Всем известно, как часто дети ломают игрушки, но это чаще не по злой воле, не из стремления разрушать, а все из того же любопытства все испробовать, все узнать. Один взрослый человек, желая испытать на себе, как велики силы, затрачиваемые ребенком на его физическую деятельность, с утра до вечера точно повторял за ребенком все его движения. К концу дня экспериментатор буквально свалился с ног от усталости, а ребенок продолжал прыгать и улыбаться.

Необходимо как можно больше разговаривать с детьми, причем независимо от возраста с ними следует говорить правильно. Нельзя намеренно шепелявить или сюсюкать, подделываясь под детский разговор. Ребенок неизбежно будет вам подражать и долго не сможет усвоить правильную родную речь, иногда даже вплоть до школьного возраста. А недостаток речи затормаживает умственное развитие, оказывает отрицательное влияние и на развитие психики.

Весьма опасны с точки зрения возбуждения эротической фантазии просмотры недетских театральных представлений, кинофильмов и телевизионных передач. Правило здесь простое: детям – только детские кинофильмы, спектакли и телепередачи.

Важным средством борьбы с преждевременным пробуждением полового инстинкта

является создание обязательного для ребенка домашнего режима. Утренняя гимнастика, посильные домашние работы, элементы самообслуживания, поддержание чистоты и порядка в комнате – все это должно стать неперенным правилом.

Прав ребенку или подростку родители обычно предоставляют всегда очень много, а обязанности снимают. Это совершенно неправильно. Детям необходимо всегда внушать, что право на что-либо можно приобрести только вместе с обязанностями, что в отдельности оно недействительно.

Следует также стремиться научить детей замечать и ценить все прекрасное в природе и быту человека, развивать у них художественные вкусы и любовь к литературе, музыке, живописи, к бережному и любовному хранению книг и предметов искусства (картин, скульптур и др.). Все это отвлекает детей, делает их постоянно занятыми, увлеченными и не оставляет времени на то, чтобы «прислушиваться» к своим половым чувствам.

Для правильного полового воспитания большое значение имеет рациональное, полноценное питание детей и подростков. Здесь важны выбор пищи соответствующего состава и правильное распределение приемов пищи в течение дня. Всякое злоупотребление в питании детей такими пищевыми продуктами, которые могут способствовать излишнему раздражению нервной системы и обострению на этой почве полового чувства, недопустимо. Особенно раздражающе действуют мясная пища, приправленная разного рода пряностями (хреном, перцем, горчицей; уксусом и др.), икра, морские рыбы, соленья, копчености и маринады. Мясные блюда нужно давать детям очень умеренно. Нельзя слишком перегружать детей и сладостями – это способствует раннему пробуждению половой чувственности. Сладости во всех видах увеличивают выделение поджелудочной железой гормона инсулина, который повышает половую возбудимость.

Пища детей и подростков должна быть разнообразной питательной и содержать большое количество витаминов А, С, D и группы В. Недостаточность белков, витаминов и микроэлементов задерживает рост, тормозит правильное развитие детей. Особенно в период интенсивного формирования мозга (в первые 3 года жизни) это ведет к ослаблению развития интеллекта у детей, что не удается иногда исправить и в последующие годы.

Недостаток витамина D, например, задерживает развитие скелета, ведет к заболеванию рахитом. И не только выраженный рахит, даже гиповитаминоз D может вызвать у девочки недоразвитие тазовых костей, что повлечет впоследствии серьезные осложнения при родах.

Очень важно, чтобы зимой и весной, когда мало свежих овощей и фруктов, дети регулярно принимали рыбий жир. В это время детям полезно давать винегреты из кислой капусты, вареной свеклы, моркови и лука с растительным маслом.

В подростковый период нужно отдавать предпочтение растительной, богатой витаминами и минеральными солями пище. Не следует переедать на ночь, а также не нужно перед сном выпивать много жидкости. Должны быть совершенно исключены спиртные напитки: алкоголь, вызывая прилив крови к тазовым и половым органам и одновременно тормозя задерживающие центры, возбуждает половое чувство. Обильное питание и праздное времяпрепровождение всегда способствуют преждевременному проявлению полового инстинкта и более раннему половому созреванию. Кроме того, перекормленные дети, особенно растущие в тепличных условиях, нередко очень сильно полнеют, и это многими ошибочно считается признаком здоровья. А между тем в результате излишнего усердия в питании, при систематическом переедании возникают расстройства обмена веществ, иногда ведущие к ранним формам ожирения со всеми вредными последствиями для сердца, сосудов и печени.

Дети должны получать пищу регулярно в определенные часы, причем между приемами пищи не должны быть слишком долгие промежутки.

Наряду с правильным питанием детей и подростков весьма большое значение для полового воспитания имеет и правильная организация сна. Дети должны спать достаточно, так как сон – это одна из основных потребностей организма вообще, а для молодого, растущего организма он имеет особое значение. Недосыпание истощает организм ребенка и в первую очередь его нервную систему, делая ее легковозбудимой и раздражимой, а это облегчает возбуждение половых ощущений.

Однако не следует и принуждать ребенка спать больше, чем нужно. Нельзя насильственно укладывать детей спать раньше времени, заставляя их при этом долго лежать, не засыпая. В таком состоянии у детей часто возникает половое возбуждение, вокруг которого концентрируется их внимание, что создает благоприятную почву для возникновения привычки к онанизму. Дети должны ложиться спать регулярно, всегда в одни и те же часы.

Немалое значение имеют также и условия, в которых протекает сон детей. Они не должны спать на слишком мягкой постели под слишком теплым одеялом. Надо приучать их спать, положив руки поверх одеяла. Нужно выработать у детей привычку вставать немедленно после пробуждения, не залеживаться долго в постели. Совершенно недопустимо разрешать, чтобы двое детей независимо от пола или взрослые с детьми спали в одной кровати. Температура воздуха спален не должна превышать 18–20 °С. Пребывание в жарко натопленных комнатах, сон в очень теплых помещениях и на мягких постелях, а также горячие ванны располагают к ночным половым возбуждениям. Напротив, весьма целесообразно применение холодной воды до 16–18 °С, особенно в виде душей, обливаний и ежедневных обтираний всего тела, – это тормозит половую возбудимость. Помещения, где играют и спят дети, должны хорошо вентилироваться.

Верховая езда и катания на велосипедах своим давлением на промежность также в некоторой степени могут способствовать половому возбуждению, в то время как подвижный образ жизни вообще ослабляет половую чувственность, сидячий – усиливает ее.

Кроме правильного питания, нормального сна и постоянной занятости детей, нужно особенно следить за чистотой их тела. Этот фактор приобретает значение уже в раннем детстве, когда недостаточная чистота тела, в особенности кожи половой области, может вызвать раздражение половых органов, зуд и потребность детей в их почесывании. Необходимо приучить детей к соблюдению чистоты после стула. Нечистоплотное содержание половых органов у более старших детей также может вызвать их раздражение, что уже более сознательно привлекает их внимание к половым органам и заставляет «прислушиваться» к исходящим от них ощущениям.

При уходе за детьми нужно избегать прикосновения к их половым органам, чтобы этим не вызвать у них приятных ощущений, которые затем могут повторяться ими уже произвольно. Уход за половыми органами детей, содержание их в чистоте не следует обособлять и как-то выделять из общего ухода за телом. Слишком подчеркнутый уход за половой областью ребенка и подростка, слишком частые обмывания ее, так же как и недостаточный уход, могут стать источником привлечения особого внимания к ним детей и раннего пробуждения у них полового чувства.

Большое значение имеет одежда. Она должна быть свободной, чтобы не стеснять и не вызывать трения половых органов, особенно у мальчиков. Всякое ограничение детской подвижности и активности может явиться причиной, переключающей внимание ребенка на половые ощущения и их обострение.

Родителям даже на время не следует брать ребенка к себе в постель. Теплота тела матери или отца, особенно при тесных объятиях и чрезмерных поцелуях ребенка, могут привести к пробуждению у него преждевременной половой чувственности.

Физкультура и спортивные игры – очень важный фактор физического развития подростка, и, что особенно важно, они отвлекают его от преждевременной фиксации внимания на вопросах пола. Мышечный труд и физкультура вводят половое чувство в его естественные

границы, устраняют преждевременность его проявления и тормозят половую возбудимость. Однако здесь необходимо следить, чтобы подросток не переутомлялся и его занятия были правильно построены, а также проходили бы не в атмосфере чрезмерного азарта и рекордсменства. Надо помнить, что главной задачей детско-юношеского спорта является его оздоровительный эффект, а не спортивные рекорды.

Искренние, дружеские и доверительные отношения между взрослыми и детьми в этот период их развития являются залогом и необходимым условием здорового и правильного полового воспитания.

В этот переходный период не нужно уже скрывать и обходить известные моменты, которые ранее были просто непонятны ребенку, а, наоборот, надо выявлять пробелы и объяснять то, чего юноша или девушка еще не знают. Они имеют право на правдивую информацию по всем важнейшим вопросам жизни и пола.

Половое созревание

Половое созревание, как известно, является важным фактом физического и психического формирования и в подростковом возрасте. Оно оказывает большое влияние на все стороны развития подростка, включая физическую, умственную, эстетическую и нравственную его стороны. Вопросы, которые принято относить к вопросам полового воспитания, в каком-то смысле не являются специальными, они являются составной частью общего воспитания. Важно знать специфику этих вопросов, учитывать их огромное влияние на жизнь подростка.

Конечная задача полового воспитания – воспитать человека, который будет готов и способен любить красиво, умно, глубоко, человека – будущего семьянина. Половое воспитание должно быть воспитанием культуры социальной личности.

Поговорим о физическом, умственном, эстетическом и нравственном аспектах полового воспитания в подростковом возрасте.

Наряду с изменением характера поведения и чувственных ощущений юноши и девушки резко меняются и их физический облик, пропорции тела, ясно очерчивается и закрепляется мужской и женский тип. Таким образом, период полового созревания – это одновременно и период более резкой половой дифференциации. Процесс накопления мужских и женских отличительных признаков идет сначала очень медленно, но вот наступает период преобладающего влияния на организм половых желез, и появляются так называемые вторичные половые признаки.

Половые железы выделяют свой продукт (так называемый секрет) в кровь, а кровь в свою очередь разносит этот секрет по всему организму. Таким образом, гормон половой железы оказывает воздействие на другие железы (усиливая или тормозя их работу), на работу внутренних органов подростка, влияет на деятельность мозга, сердца. Интенсивное функционирование половых желез вызывает и внешние изменения в виде вторичных половых признаков, что служит внешним признаком начавшегося полового созревания.

Начало полового созревания в большой степени зависит от этнографических, климатических и других факторов (например, у жителей южных районов оно начинается раньше, чем у жителей северных районов), а также от особенностей индивидуального развития (состояния здоровья, питания, режима жизни, окружающей обстановки). У девочек начало полового созревания обычно наступает и заканчивается на 1–1,5 года раньше, чем у мальчиков. С этими оговорками начало полового созревания мальчиков можно отнести к 12–13 годам, девочек – к 11–12 годам.

Юноша заметно физически растет, становится выше ростом и шире в плечах, щитовидный хрящ гортани делается больше в своих размерах и выступает в виде так

называемого адамова яблока (кадыка), голосовые связки удлинняются, шея делается толще. Изменяется тембр голоса, из звонкого он становится более грубым, низким, юноша начинает «басить» (происходит ломка голоса). Объем сердца, легких и других органов быстро и значительно увеличивается, вследствие чего усиливаются кровоснабжение и питание всего организма. Нарастает интенсивность обмена веществ, повышается возбудимость нервной системы. Молодое тело продолжает расти и крепнуть, усиленно развивается двигательный аппарат, особенно кости и мускулатура конечностей, кисти рук становятся шире, больше. Заметно растет и лицевая часть черепа, черты лица у юноши укрупняются, приобретая выражение, свойственное взрослому мужчине.

Одновременно с развитием всего организма увеличиваются в размерах наружные половые органы и весь половой аппарат, развиваются половые железы, в которых, кроме гормонов, начинают вырабатываться семенные нити. Активируется деятельность кожных желез – сальных и потовых. Потоотделение, например, в подмышечной впадине связано с половым созреванием, у детей этот участок не потеет. Усиливается также рост волос, особенно на лобке и в подмышечных ямках. На верхней губе появляются мягкие пушковые волосы. Возникает более ясное половое возбуждение и чаще наблюдаются напряжения члена (эрекции), особенно продолжительные по утрам, в постели. Эрекции обычно появляются еще задолго до периода полового созревания и продолжаются несколько дольше обычного срока угасания половой жизни человека в преклонных годах.

Иногда у подростка наблюдается небольшое увеличение грудных желез – так называемая пубертатная гинекомастия, которая ничем не беспокоит и в дальнейшем полностью исчезает. Грудные железы у юношей остаются недоразвитыми.

Через некоторое время у юношей появляются поллюции (от лат. *pollutio* – «пятнать, марать»), т. е. непроизвольное извержение семенной жидкости. Происходят они большей частью во сне и сопровождаются сладострастным ощущением и эротическими сновидениями. В большинстве случаев во время поллюции или непосредственно после нее наступает пробуждение от сна. Если юноша не был ранее осведомлен о наступлении поллюций, у него появляется непонятное для него чувство страха и стыда, возникают опасения всевозможных болезней, порочности и всяких иных страхов, связанных с мнимой вредностью. А между тем поллюция есть явление вполне естественное. Кто-то из взрослых, кому подросток доверяет больше (отец или старший брат), должен заранее в простой, тактичной и непринужденной форме побеседовать с ним, объяснить ему, что в этом нет ничего стыдного, что это бывает у всех юношей и волноваться не следует.

Первая поллюция наблюдается обычно в 14–16 лет, иногда несколько раньше или позже этого срока. Появление первых поллюций никоим образом не служит указанием на своевременность или необходимость половых сношений.

Резкое запаздывание поллюций указывает на неблагоприятные условия жизни или индивидуальные особенности организма юноши.

Сначала поллюции редки, затем учащаются, сон делается тревожным, сновидения – ярче, и извержение семени происходит в период перехода от сна к бодрствованию. Поллюция как непроизвольная эякуляция обычно наступает уже тогда, когда в семенной жидкости появляются зрелые сперматозоиды, т. е. эякуляция появляется намного позже, чем первые эрекции. Однако произвольно (при половом или онанистическом акте) эякуляцию можно вызвать и несколько раньше, но в такой семенной жидкости зрелых семенных нитей еще нет. Способность к совокуплению развивается на 2–3 года раньше, чем способность к оплодотворению.

Поллюции, наступающие 2–3 раза в месяц, считаются нормальным физиологическим актом и никаких расстройств в состоянии здоровья обычно не вызывают. Они большей частью наблюдаются в возрасте моложе 25 лет, а уже после 45 лет – исключительно редко.

Нечастые физиологические поллюции, наступающие даже 1 раз в неделю, у хорошо упитанного возмужалого молодого человека, не имеющего половых сношений, следует

рассматривать как саморегулирующий половую деятельность акт, не влекущий за собой никаких дурных последствий, особенно если такие поллюции сопровождаются хорошим самочувствием и даже чувством облегчения.

После созревания половых желез семенная жидкость постоянно образуется и накапливается в них. Если освобождения от семенной жидкости не происходит путем полового акта, это происходит в форме поллюций.

Нормальные поллюции можно считать возникшим в процессе эволюции и филогенетически закрепившимся «предохранительным клапаном сексуальности».

Поллюции облегчают половое воздержание, периодически обеспечивая разрядку нервно-половых центров.

В бодрствующем состоянии поллюции не происходят.

Во время сна, когда сознание выключено, отмечается полный простор рефлекторным проявлениям половых функций, и тогда наступает поллюция как вполне естественное явление, аналогично таковому при нормальном половом акте. Частота физиологических поллюций у здоровых людей может сильно варьировать. Частые поллюции происходят у людей, сконцентрированных на половой жизни, искусственно возбуждающих себя чтением соответствующей литературы, разговорами и анекдотами на половые темы, созерцанием некоторых скульптур в музеях и иным, и гораздо реже – у людей, ведущих умеренный образ жизни и занимающихся напряженным умственным и физическим трудом. А у некоторых лиц поллюций вообще не бывает.

Одновременно с гормональным воздействием играет большую роль и внешнесекреторный фактор: накапливающийся в семенных пузырьках секрет давит на заложенные в их стенках окончания чувствительных нервов. Отсюда импульсы направляются в подкорку и непосредственно к центру эякуляции, тонизируя его и делая наиболее возбудимым. Этому процессу способствует также давление на семенные пузырьки переполненного мочевого пузыря и кишечника, особенно если человек спит на спине, когда легко происходит эрекция вследствие давления брюшных органов на отводящие кровеносные сосуды. Кроме того, возбудительный процесс проводится к коре мозга, где сладострастные ощущения соединяются, комбинируются и превращаются в сновидения, отражающие круг представлений и воспоминаний о половой жизни человека. Таким образом, центры эрекции и эякуляции одновременно получают возбудительные импульсы и от коры мозга. В результате возбуждение эякуляторного центра постепенно возрастает, приводя к поллюции.

Поллюции иногда появляются чаще обычного через день или даже по несколько раз в ночь в продолжение длительного времени, тогда они уже могут оказать вредное влияние на организм. Но их вред для организма заключается скорее не в потере семени, а в неблагоприятном воздействии на нервную систему. Такие учащенные поллюции следует считать ненормальными, особенно если они происходят при неполной эрекции и без эротического сновидения, со слабым оргазмом или совсем без него. В этих случаях в течение длительного времени человек испытывает чувство разбитости и слабости, плохое настроение.

Ненормально учащенные поллюции у взрослых людей являются обычно следствием общей неврастении – повышенной возбудимости и раздражимости нервной системы.

Иногда учащенные поллюции наблюдаются у людей с врожденной слабостью и повышенной раздражительностью мочеполовой системы.

В детстве такие люди страдают ночным недержанием мочи (энурезом), которое может продолжаться вплоть до возмужалости. С годами энурез исчезает, но остается повышенная раздражительность половой сферы, и наступает учащение поллюций.

Поллюции, наступающие в бодрствующем состоянии от незначительных механических или психических раздражений (например, при ласках и беседе с женщиной, при чтении эротических книг, соответствующих размышлениях о половой жизни и т. д.), надо считать ненормальными, они указывают на более или менее значительное расстройство нервно-

половой сферы. Из случаев поллюций, происходящих в бодрствующем состоянии, нужно выделить как более благоприятные те, при которых у крепких, здоровых мужчин, ведущих воздержанную половую жизнь, при сильном половом возбуждении и сильной эрекции происходит обильное извержение без попытки к сношению. Здесь двигательный рефлекс преодолевает волевую задержку. Это случается, например, при очень нежных ласках, когда эякуляция может происходить при приготовлениях к половому акту. Такие случаи стоят на границе нормы, и их даже нельзя рассматривать как поллюции – это будет преждевременное извержение семени (прекокс).

Причины ненормальных поллюций весьма разнообразны, наиболее частые из них – половое воздержание, онанизм, прерванные и неоконченные половые акты. В результате возникает состояние повышенной возбудимости спинномозговых центров эрекции и эякуляции, вследствие чего даже самые незначительные раздражения, исходящие от половых органов или от коры головного мозга, вызывают эякуляцию.

Учащенные поллюции наблюдаются иногда и в период выздоровления после тяжелых инфекционных заболеваний, при некоторых формах диабета и при органических заболеваниях центральной нервной системы.

К местным причинам патологически учащенных поллюций относится острое и подострое воспаление задней уретры, семенного бугорка, предстательной железы, главным же образом семенных пузырьков.

Раздражения, исходящие и из других отделов мочеполовой системы, также могут рефлекторно вызывать поллюции. Это наблюдается, например, при фимозе, особенно осложненном воспалением головки члена (баланопостите), а также при воспалении или камнях мочевого пузыря.

Нарастание полового чувства по силе и напряженности не вполне соответствует общему развитию организма. Между 17 и 20 годами жизни всего сильнее развиваются впечатлительность и фантазия. Этот период совпадает с наивысшей степенью напряжения полового стремления. Поллюции учащаются, сон делается беспокойным, часто сопровождается сновидениями. При продолжительных эрекциях из отверстия мочеиспускательного канала обильно выделяется прозрачная, тягучая, клейкая жидкость – это выделения слизистых желез, расположенных в стенке канала и вокруг него. Их деятельность, как и деятельность половых желез, к этому времени резко усиливается. Достаточно, чтобы в уме юноши мелькнуло какое-либо воспоминание, связанное с половой жизнью, как появляется в канале капля указанной жидкости. Эти слизистые выделения не нужно путать с семенной жидкостью, гораздо более густой и непрозрачной.

Поллюций у девушек, еще не живших половой жизнью и не знакомых с онанизмом, не наблюдается.

Но у женщин, привыкших к половой жизни, поллюции («ночные оргазмы» – аналогично мужским) бывают, хотя значительно реже, чем у мужчин. Они чаще бывают у женщин, лишенных привычной для них половой жизни, особенно у молодых.

Иногда они происходят у женщин, не находящих удовлетворения в половой жизни вследствие преждевременного семяизвержения у мужа.

Такие поллюции, если они появляются не слишком часто, являются физиологическими. Поллюции у женщин сопровождаются сокращением половой трубки с извержением слизистых желез полового аппарата и тоже сопровождаются соответствующими сновидениями и сладострастным ощущением.

Тело девушки в переходный период также начинает быстро перестраиваться и соответствующим образом формироваться. Однако ее предельный рост и вес достигают несколько меньших размеров, чем у мужчины. Наряду с общим ростом организма значительно развивается подкожный жировой слой, особенно в области плеч и бедер, придавая округлость и мягкость формам, таз расширяется, приобретая типичную женскую форму.

Известно, что брюшная полость у женщины имеет большую емкость, чем у мужчины, а кости таза соединены более подвижно и рыхло. Это имеет большое значение для ее детородной функции. Рост тазовых костей у девушки завершается примерно к 20 годам. К этому времени достигает своего полного развития и мышца матки. Быстро растут грудные железы, становясь напряженными и слегка болезненными, околососковые кружки делаются шире, а сами соски набухают. Лицо приобретает женственное выражение, появляется оволосение на лобке (по женскому типу в виде треугольника с верхней горизонтальной границей) и в подмышечных впадинах, изменяется тембр голоса – он делается более звонким и отчетливым. Появляются первые месячные кровотечения.

Девушки в этот период испытывают также повышенный интерес и стремление к юношам, хотя это стремление еще не направлено прямо к сознательной половой близости и носит вначале почти чисто платонический характер. Они приобретают женственность, душевную мягкость, красоту и отзывчивость, нежность и сдержанность, пластичность движений. Окончательное развитие первичных и вторичных половых признаков у девушек происходит уже после начала менструаций, а настоящей женщиной девушка становится после первых родов.

Появление первых менструаций (от лат. *menses* – «месяц») свидетельствует о том, что ее яичники достигли зрелости и начали вырабатывать, кроме половых гормонов, и яйцеклетки, способные быть оплодотворенными при встрече со сперматозоидом. В это время очень важно подготовить девочку к личной гигиене, объяснить ей необходимость быть всегда не только нарядной, но и аккуратной и чистоплотной. Необходимо просто и тактично рассказать ей о наступлении первых менструаций, чтобы это не было для нее неожиданным. Появление крови может сильно ее взволновать, и она может воспринять это как серьезное заболевание.

Половое осведомление должно идти параллельно половому развитию, с тем чтобы девушка оказалась физически и морально подготовленной к функции материнства.

У девушки и в дальнейшем у женщины через каждые 28 дней (в среднем) в яичнике созревает одна яйцеклетка и наступают месячные кровотечения, продолжающиеся обычно 3–5 дней. Таким образом, каждый месяц периодически происходит прилив крови к матке. К 23—24-му дню менструального цикла слизистая оболочка матки достигает своего максимального развития. Но неоплодотворенная яйцеклетка к стенке матки не прикрепляется, и кровеносные сосуды, растянутые кровью, разрываются, появляется капельное кровотечение, кровь и слизь вместе с отторгнутыми кусочками отслоившейся слизистой оболочки матки выводятся через влагалище наружу. Слизистая матки очень быстро восстанавливается и под стимулирующим влиянием гормонов яичников начинает новую подготовку к встрече следующей яйцеклетки.

Менструальные выделения обычно небольшие, несколько обильнее они при первой менструации после родов или аборта, а также иногда при заключительных менструациях перед наступлением климактерического периода.

Во время менструации в организме происходят очень сложные физиологические процессы, которые заметно могут сказываться на общем состоянии. Иногда уже за несколько дней до начала менструации наблюдается общее недомогание: раздражительность, головные боли типа мигреней, тошнота, увеличение молочных желез, даже легкая их болезненность. Эти симптомы получили название предменструального синдрома. Иногда менструации сопровождаются тянущими болями в низу живота или в пояснице. Только часть девушек и женщин (около 20 %) во время менструаций не испытывают никаких неприятных или болезненных ощущений.

Появление первых месячных кровотечений не у всех девушек наступает в одном и том же возрасте. Это зависит от наследственных задатков, состояния здоровья, от условий среды, климата, расы и образа жизни. Например, городские девушки начинают менструировать раньше, чем сельские. У эскимосских девушек на Севере менструации обычно наступают на 19-м году жизни, между тем как в жарком климате они появляются уже на 9-м или 10-м году,

в умеренном – между 13 и 15 годами. У больных и ослабленных девочек менструации обычно наступают позднее.

После тяжелой болезни месячные также могут задерживаться, иногда на длительное время. Первые ясные признаки полового влечения у девушек очень редко совпадают со временем появления у них первых менструаций, они чаще бывают раньше.

Менструации иногда принимают необычный характер и течение: меняются их регулярность, длительность, количество менструальных выделений; они становятся слишком болезненными. Это может быть результатом каких-либо нервных переживаний, неприятных волнений, страхов, при перемене климата, изнуряющем труде, неполноценном питании с недостатком белков и витаминов, кислородном голодании, а также при болезнях внутренних половых органов (яичников, матки). Во всех этих случаях необходимо обратиться к врачу. У девушек болезненные явления, связанные с менструацией, часто исчезают после нормальной беременности и родов.

Правильные, периодически чередующиеся менструации, наступившие у девушки, знаменуют собой начало периода полового созревания, нормального развития ее полового аппарата, но отнюдь не указывают на возможность и необходимость начала половой жизни и выполнения главной ее биологической функции – деторождения. Ее организм продолжает расти и прибавлять в весе, развивается и формируется ее скелет, главным образом кости таза, размеры которого имеют решающее значение для правильного течения родов.

В период полового созревания обычно появляется желание нравиться другим, поэтому и девушки, и юноши больше следят за своей внешностью, опрятностью тела, аккуратнее, «по моде» одеваются и т. д.

В силу каких же причин совершается такой резкий поворот в организме в период его полового созревания?

В период полового созревания резко усиливаются рост и деятельность половых желез. Половые железы не только вырабатывают половые клетки для целей размножения, но и выделяют в кровь особые, специфически действующие вещества – гормоны, которые дают сильнейший толчок к развитию первичных и вторичных половых признаков, всех половых особенностей мужчины и женщины, оказывают большое влияние на морфологические и психические свойства обоих полов.

Половые гормоны «эротизируют» психосексуальный центр, делают его более способным к сексуальным эмоциям. Половые гормоны определяют возбудимость и степень полового влечения. Основная роль принадлежит гормонам яичек и яичников, а также надпочечников и гипофиза.

Это как бы внедренные в тело живые химические лаборатории, которые под управлением нервной системы согласованно работают для общего благополучия тела. Продукты, вырабатываемые железами внутренней секреции (гормоны), весьма активны, обладают огромной физиологической силой. Гормоны играют исключительно важную роль в регуляции жизненных процессов организма, без них жизнь человека невозможна. Например, удаление щитовидной железы вызывает резкую задержку роста тела и остановку умственного развития.

Нарушение функции одной или нескольких эндокринных желез может вызвать у человека резкую нервную раздражительность или сделать его вялым и безразличным, до последней степени истощенным или чрезмерно тучным, сделать кости хрупкими или, как резина, гибкими, изменить цвет кожи, покрыть лицо женщины волосами и т. п.

Какое влияние на рост и развитие организма имеет недостаток или избыток гормонов, можно показать на нескольких примерах. Журнал «Лайф» еще в 1937 г. поместил описание

человека-карлика, имевшего в 18-летнем возрасте при нормальных пропорциях тела рост 47,5 см, а вес 5440 г. Французский ученый Бюффон наблюдал самого маленького человека в мире и назвал его «карманный человечек»: в возрасте 37 лет он имел рост 42 см. Фаворит британской королевы Генриетты-Марии Джоффи Хадсон также имел рост всего лишь 42 см. Известный английский адмирал Том Пус был ростом немного выше сиденья стула.

Известны и люди-гиганты. Так, например, голландец Даниэл Кайянус имел рост 222 см. Американец Роберт Першинг Уодлоу, родившийся в 1922 г., уже к 5 годам имел рост 162,5, а к 10 годам – 193 см. В 22 года его рост был равен 272 см, а вес – 222,7 кг. Одним из самых высоких людей на Земле, безусловно, надо считать русского великана Федора Махнова, рост которого достигал 285 см, а вес – 182 кг. О нем упоминает знаменитый французский биолог Жан Ростан в своей книге «Жизнь» (1905 г.). Советский мастер спорта Я. Круминьш имел рост 216 см.

Женщина-великан Марианна Вэдэ из Галле в 16,5 года имела рост 255 см и весила 160 кг, гречанка Вассилики Каллиянди имела рост 230 см.

Самый высокий великан, описанный в литературе, имел рост 320 см. А самым тяжелым человеком в мире был американец Роберт Хьюджес, умерший в 1958 г. в возрасте 32 лет. Его вес – 468 кг, окружность талии превышала 3 м при росте 180 см.

Все эти столь разительные отклонения связаны главным образом с наследственными задатками людей, нервной и эндокринной системами.

К началу периода полового созревания происходят резкая перестройка и усиление функций не только половых, но и всех других эндокринных желез, из которых особенно важными являются гипофиз (нижний придаток мозга) и щитовидная железа, способствующие росту и формированию тела. С началом периода полового созревания гипофиз начинает быстро увеличиваться и к половой зрелости удваивает свой вес. У женщин во время беременности гипофиз увеличивается почти в 3 раза. К периоду полового созревания заметно увеличивается и щитовидная железа, которая начинает больше выделять в кровь и тиреоидных гормонов (тироксина и трийодтиронина), которые оказывают на половое развитие стимулирующее влияние.

Из гормонов передней доли гипофиза наиболее важными для полового развития и созревания являются три (гонадотропины), вырабатываемые у обоих полов: фолликулостимулирующий – у обоих полов увеличивает рост половых желез, стимулирует у женщин созревание фолликулов и яйцеклеток, а также выработку эстрогенов, обуславливающих развитие женских половых признаков, у мужчин – выработку в яичках семенных нитей (сперматогенез); лютеинизирующий – у девушек подготавливает развитие фолликула, способствует овуляции и возникновению желтого тела, у мальчиков стимулирует развитие в яичках межклеточных клеток (клеток Лейдига). Клетки Лейдига в свою очередь секретируют андрогены, обуславливающие развитие мужских половых признаков, и способствуют росту семенных пузырьков и предстательной железы. Третий гормон лактогенный – пролактин (лютеотропный) – у женщин способствует росту и созреванию желтого тела, возбуждая продукцию им прогестерона, вызывает увеличение грудных желез и стимулирует выработку ими молока, т. е. возбуждает лактацию. Он необходим для нормального течения беременности. У мужчин пролактин своего лактогенного действия не проявляет. Он вместе с тестостероном оказывает влияние на рост железистой ткани простаты.

Количество выделяемых гонадотропинов в период полового созревания нередко больше, чем у взрослых, так как под влиянием импульсов из гипоталамуса функция гипофиза в это время резко активизируется.

Таким образом, гонадотропины возбуждают и стимулируют развитие и функцию половых желез. Без их участия не происходит образования сперматозоидов и яйцеклеток, а также выработки специфических гормонов пола. Недаром гипофиз называют пусковым мотором половой функции, Причем избыток гормонов яичек подавляет функции гипофиза, при их недостатке функция гипофиза усиливается.

Гипофиз вырабатывает также весьма важный гормон роста (соматотропный), который оказывает действие на все клетки тела и все виды обмена, стимулируя рост кожи, мышц, костей и внутренних органов. Он активизирует также половые гормоны и снижает содержание в крови холестерина. Недостаток этого самого мощного гормона обмена в период роста вызывает торможение развития, и из нормального младенца может развиться карлик, а его избыток приведет к гигантизму. Этот гормон способствует активному образованию белковых ферментов и накоплению белка в тканях, а белок является основным строительным материалом для новых клеток. Уменьшение придатка мозга, его гипофункция могут привести к ожирению или резкому истощению организма (кахексии), а также к задержке роста половых органов, к остановке полового созревания.

Известен интересный случай пересадки гипофиза на сосудистой ножке недоразвитому 19-летнему юноше-карлику. Эту операцию впервые успешно произвел профессор Н. А. Негораз в 1929 г. Гипофиз был взят из трупа через 2 ч после гибели больного. За 8 лет юноша вырос на 15,6 см и стал настоящим мужчиной. А вот другой, не менее интересный факт: Н. А. Богораз, производя пересадку гипофиза (1948 г.) двум карликам половозрелого возраста, добился не только увеличения их роста и общей психосоматической нормализации, но и усиления эрекции.

Передняя доля гипофиза продуцирует еще гормоны, стимулирующие деятельность щитовидной железы (тиреотропный) и коры надпочечников (адренокортикотропный – АКТГ). Последний как физиологический стимулятор способствует образованию в коре надпочечников и выделению в ток крови стероидных гормонов и глюкокортикоидов. Задняя же доля гипофиза вырабатывает гормоны (окситоцин, вазопрессин и др.), вызывающие сокращение матки, регулирующие кровяное давление и водный обмен. Эти гормоны получены и искусственно ученым Дю Виньо в США в 1954 г.

Гипофиз человека весит менее 1 г, но выделяет более 10 важнейших для жизни организма гормонов и по праву считается центральной железой, «дирижером» других эндокринных желез. А некоторые ученые гипофиз даже называют эндокринным мозгом. Сам же он в своей сложной функции регулируется непосредственно гипоталамусом, с которым тесно связан и анатомически. Специальными исследованиями последнего времени доказано, что деятельность половых желез, щитовидной железы и коры надпочечников регулируется гипоталамусом через гипофиз. Лишь мозговая часть надпочечников и поджелудочная железа гипофизу «не подчиняются» – они получают регулирующие импульсы непосредственно из гипоталамуса.

В период полового созревания, когда начинается активная деятельность половых желез, их гормоны начинают оказывать некоторое тормозящее действие на гормоны роста гипофиза, и у подростка, до сих пор резко вытягивающегося в высоту, рост тела в длину несколько замедляется. Причем женские половые гормоны активность гормона роста тормозят сильнее. Этим и объясняется меньший рост у женщин, чем у мужчин.

Таким образом, специфика взаимодействия гипофиза и половых желез во времени и определяет в конечном итоге скорость роста, размеры формирующегося тела и сроки полового созревания. Происходит гармоническое физическое и половое развитие, и здоровый человек к определенному сроку достигает своего максимального роста. Но накопление физических сил и совершенствование внутренних органов и физиологических систем еще продолжают.

Весьма важную роль в половой функции и половом развитии вообще играют надпочечные железы, воздействие которых заметно изменяется в различные периоды половой жизни.

До периода полового созревания кора надпочечников оказывает на половую систему тормозящее действие. Ко времени же полового созревания надпочечники заметно

увеличиваются, их функция усиливается. Особенно разрастается секреторная ткань коры надпочечников одновременно с увеличением количества секреторных клеток яичек и яичников. Надпочечники, как правило, всегда увеличиваются после кастрации, а также во время беременности. Недоразвитие почему-либо надпочечных желез вызывает недоразвитие и половых органов. Врожденное недоразвитие половых желез вызывает гипертрофию коры надпочечников.

Из коры надпочечников выделено около 40 так называемых стероидных гормональных соединений, из которых три наиболее важны и активны: гидрокортизон, альдостерон и кортикостерон. Одновременно также под влиянием гонадотропинов гипофиза в коре надпочечников мужчины и женщины вырабатываются и мужские половые гормоны (андрогены) и в несколько меньшем количестве – женские половые гормоны (эстрогены). Поэтому повышенная деятельность коры надпочечников (их гиперфункция) до периода полового созревания нередко сопровождается преждевременным (ранним) половым развитием: уже в детском возрасте у мальчиков появляются вторичные половые признаки и половое влечение, половые органы достигают размеров взрослого мужчины, у девочек очень рано появляются менструации.

Учеными описан мальчик с классически выраженным преждевременным гармоническим развитием. В возрасте 13 лет мальчик обратился в Институт эндокринологии за справкой о своем физическом состоянии на предмет поступления в университет. По росту и половому развитию он не отличался от взрослого мужчины. Значительный интерес представляло его умственное развитие. Он учился уже в 10-м классе и заочно окончил технический институт. Его любимым занятием было изучение работ по высшей математике. В 18 лет он окончил университет, а в 20 лет был уже профессором.

А вот еще более разительный пример преждевременного развития вундеркинда из города Сеула Ким Унг Ионга. В 3 месяца малыш уже говорил «папа» и «мама» и весело улыбался, показывая белые зубки. В 5 месяцев он уверенно ходил по комнате, а в 7 уже читал, писал и играл в шахматы. В 3 года, кроме корейского языка, он уже знал китайский, немецкий и английский.

Ускоренное развитие, т. е. конституциональная форма преждевременного полового развития, у девочек наблюдается значительно чаще, чем у мальчиков.

При гипертрофии коры надпочечников наблюдаются чрезмерное оволосение у мужчин и вирилизм (мужские половые признаки) у женщин.

Таким образом, вырабатываемые корой надпочечников стероиды в какой-то степени участвуют в определении вторичных половых признаков и половой способности человека.

Известно, например, что развитие половых органов, в частности рост полового члена, развитие мошонки, оволосение половых органов, происходит под действием андрогенных гормонов надпочечников.

У девочек этот гормон стимулируют развитие клитора и больших половых губ, появление лобкового оволосения, у женщин – половое влечение.

Усиленный рост и развитие мускулатуры у них происходят также под влиянием андрогенов надпочечников. В крови зрелого мужчины отношение андрогенов к эстрогенам в норме составляет примерно 5: 1.

В центральной части надпочечников происходит образование также важных гормонов – адреналина и норадреналина. Эти гормоны участвуют в регуляции обмена веществ, способствуют восстановлению работоспособности мышц, в огромной степени усиливают энергетические процессы и работу сердца, сужают кровеносные сосуды (кроме сосудов мозга, сердца и скелетных мышц).

Раннее развитие и гиперфункция щитовидной железы также могут обусловить преждевременное половое созревание.

Так, например, если головастика кормить щитовидной железой, то они, не достигнув нормальных размеров, быстро превращаются в лягушек-карликов. Таким путем удавалось получить лягушек величиной с муху. Недаром щитовидную железу называют железой развития.

Гормоны мужских половых желез андростерон и тестостерон оказывают трофическое влияние на рост всего тела, развитие половых органов, простаты, семенных пузырьков, купферовых и сальных желез, стимулируют их функцию и проявление половых рефлексов.

Они стимулируют формирование скелета и мышц, сердечно-сосудистой системы. Кроме того, эти гормоны повышают белковый обмен веществ и автоматически возбуждают деятельность центральной нервной системы.

Благодаря этому юноша имеет соответствующий облик и «мужские» качества: активность, силу, настойчивость. Тестостерон в 6–7 раз активнее андростерона, он оказывает благоприятное влияние и на эпителии семенных канальцев, улучшая их питание и стимулируя сперматогенез, играет ведущую роль в развитии вторичных половых признаков.

Гормоны женских половых желез (эстрадиол и прогестерон) действуют во многих отношениях противоположно мужским половым гормонам. Они несколько задерживают рост, развитие скелета и мышечной системы, препятствуют росту волос на лице, понижают обмен веществ и способствуют отложению жира, усиливают развитие молочных желез.

Высокое содержание женских половых гормонов (эстрогенов) у мужчин приводит к недоразвитию половых органов (гипогонадизму), к атрофии простаты и сперматогенного эпителия яичек, ожирению по женскому типу и росту грудных желез.

Половые гормоны повышают тонус запирающего жома мочевого пузыря. В связи с этим недостаточность половых гормонов в детстве (а также у стариков) способствует ночному недержанию мочи. С возрастом, когда половые гормоны вырабатываются в большем количестве, недержание обычно исчезает. Половые гормоны стимулируют синтез нуклеиновых кислот, белка и некоторых аминокислот.

А мужские половые гормоны, кроме того, обладают еще и способностью стимулировать накоплению белковых соединений в организме, увеличивая мышечную силу и общий вес тела. От их влияния зависит также уровень эритроцитов и гемоглобина в сыворотке крови.

Кроме того, половые гормоны понижают в крови концентрацию холестерина, что является профилактикой развития атеросклероза. Сексуальное влечение как у мужчины, так и у женщины потенцируют в основном андрогены. Они являются главными гормонами полового чувства.

При нормально функционирующих надпочечниках (выделяющих андрогены) даже удаление яичников не устраняет у женщины полового чувства. Но все же возбуждающее влияние андрогенов (либидо) более выражено при достаточной насыщенности женского организма эстрогенами.

Однако направленность сексуального влечения во многом зависит от условий воспитания.

При врожденном раннем развитии половых желез и функционирующих согласованно с ними других желез (щитовидной, гипофиза, надпочечников), с усилением их функций очень рано наблюдаются рост и увеличение наружных половых органов, наступает преждевременное половое развитие. То же самое может наблюдаться и после раннего разрушения болезненным процессом и ослабления функции совсем небольшой по размерам (около 0,5 г) шишковидной железы (верхнего придатка мозга), увядания, инволюции вилочковой или зубной железы. В норме эти две железы наиболее интенсивно функционируют в детстве, тормозя развитие и функции половых желез: первая примерно до 7 лет, вторая – до 12–13 лет. К началу периода полового созревания эти железы уменьшаются в объеме, их функции резко ослабевают. А железы половые, гипофиз и щитовидная, наоборот, увеличиваются, обгоняя в своем росте все другие железы внутренней секреции; они начинают

усиленно функционировать, стимулируя развитие всех органов тела, особенно костно-мышечного аппарата. Начинают резко и заметно развиваться первичные и вторичные половые признаки.

Наукой установлено, что при раннем ослаблении функции шишковидной и вилочковой желез и ничем не сдерживаемом преждевременном развитии половых и надпочечных желез могут наблюдаться и раннее общее развитие, ускоренное созревание и увядание организма человека. Показателен в этом отношении исторический пример раннего расцвета и преждевременной старости. Король Венгрии и Богемии Людвиг II, коронованный в возрасте 2 лет, в 14 лет уже имел усы и бороду, в 15 – женился, в 18 – поседел и в 20 лет умер со всеми признаками глубокой старости. Другой случай, когда девочка в 2 года начала менструировать, в 8 – родила и в 25 лет умерла от старости.

В литературе описаны случаи, когда мальчики в 10–12 лет могли оплодотворить половозрелую женщину. В 1933 г. русскими врачами П. Х. Хажинским и С. И. Ершовым был описан случай нормальной беременности у девочки 6,5 года.

Случай преждевременной половой зрелости наблюдал доктор Сакчи у 8-летнего мальчика, у которого были хорошо развиты, борода и усы, оволосение по мужскому типу, грубый голос, мужские пропорции тела, половые органы и психика. Случай самых ранних родов описан в 1939 г. Э. Эскомелем у девочки из Перу, Лины Медина, у которой менструации появились с 8 месяцев; беременность, возникшая в 4 года 8 месяцев, в 5,5 года была разрешена путем кесарева сечения живым мальчиком весом 2600 г.

Такие случаи преждевременного влечения и полового созревания относятся к так называемой половой парадоксии и большей частью связаны с болезненным или нарушенным нормальным развитием нервной системы и желез внутренней секреции, особенно с гипертрофией и гиперфункцией коры надпочечников.

Поскольку в организме любого пола постоянно вырабатываются мужские и женские половые гормоны, в каждом из них всегда имеются некоторые элементы бисексуальности.

В периоде полового созревания иногда происходят небольшие отклонения в синтезе половых гормонов. Это приводит к временному появлению признаков противоположного пола, таких как гинекомастия и преходящие женские пропорции тела у мальчиков, гирсутизм и низкий тембр голоса у девочек.

Этот период характеризуется повышенным воздействием на организм гормонов половых желез. Они обуславливают половое влечение, которое дает возможность половой жизни. Под влиянием гормонов и нервная система выполняет свои функции. Главная роль в формировании организма в этот период принадлежит центральной нервной системе при наличии усиленного развития эндокринной системы и особенно половых желез.

Гормональная функция половых желез начинает проявляться намного раньше.

И только с наступлением поллюций у юношей и менструаций у девушек вступает в строй и генеративная функция – функция продолжения рода (или размножения).

Недостаточная функция половых желез, наступающая иногда в детском возрасте, независимо от причин может влиять на умственное и физическое развитие и характер человека. Вторичные половые признаки обычно выражены слабо: у мужчин плохо растут борода и усы, скелет развит слабо, мышцы вялы, наружные половые органы недоразвиты; у женщин узкий таз, вялые и небольшие грудные железы, непропорциональное развитие тела, все женские черты выражены слабо, половое влечение понижено, менструации наступают поздно и бывают неправильными. И мужчины, и женщины с недоразвитыми и недостаточно функционирующими половыми железами преждевременно стареют.

Какое исключительно большое влияние на организм, его рост, развитие, половую жизнь и общую жизнедеятельность оказывают половые железы, видно, например, по результатам их удаления – кастрации, т. е. лишения организма половых гормонов.

Люди, лишенные половых желез в половозрелом возрасте, теряют прежде всего

вторичные половые признаки, у них появляется явное предрасположение к ожирению. Кроме того, у кастратов (евнухов) наблюдаются резкие изменения в психике – они становятся флегматичными, малоподвижными, упрямыми, скупыми, скрытными, с оттенком эгоистичности и черствости в характере, исчезают бодрость и живость мысли, замечается склонность к депрессивным состояниям и меланхолии. Наряду с умственной тупостью и вялостью, кастраты отличаются полнейшим равнодушием к людям.

У взрослой кастрированной женщины атрофируются матка, трубы, а также молочные железы. Влагалище резко суживается, слизистые оболочки входа влагалища становятся сухими, менструации прекращаются. Голос женщины грубеет, появляются волосы на подбородке и верхней губе, а на лобке редуют. Ожирение выражено сильнее, чем у кастратов-мужчин. Половое влечение понижается или исчезает совсем. Время наступления половой зрелости, а также степень напряжения полового чувства у разных народностей далеко не одинаковы. Половая деятельность жителей юга и восточных народностей начинается значительно раньше и протекает более интенсивно, чем у жителей Крайнего Севера. У обитателей долин и берегов морей половая зрелость наступает несколько раньше, чем у жителей гор и середины материка. Как мы уже говорили, интенсивность половой жизни, начало и продолжительность периода полового созревания во многом зависят от типа нервной системы, наследственности, климата и условий воспитания. Не полноценное питание, плохие материальные условия тормозят половое созревание. Итак, период полового созревания начинается с формирования вторичных половых признаков и заканчивается становлением производительных функции половых желез. Он длится в среднем 4–5 лет. Половой инстинкт в это время уже ясно дает о себе знать и порой весьма настойчиво требует удовлетворения, особенно у рано развившихся юношей.

Юноши и девушки в этот период уже способны начать половую жизнь. Однако организм в целом еще продолжает расти, его развитие и формирование нельзя считать законченными. Наступление периода полового созревания еще далеко не означает, что юноша и девушка вполне созрели для нормальной половой жизни.

Половой инстинкт очень часто проявляется раньше, чем сформируются половые органы, и всегда раньше, чем заканчивается физическое развитие организма в целом. Если же сдерживающие половой инстинкт факторы слабы, это несоответствие может повести молодых людей ко многим опасностям.

Способность к совокуплению наступает раньше способности к оплодотворению. Это одна из дисгармоний полового развития человека.

Иногда под влиянием алкоголя или уговора старших товарищей некоторые подростки и юноши очень рано вступают в половую жизнь.

Раннее вступление в половую жизнь ускоряет половое созревание и после первичного, быть может, случайного полового сношения побуждает подростка искать дальнейших половых сближений, приучает его к беспорядочным половым связям, что часто приводит и к заражению венерической болезнью, незапланированной беременности у юных девушек.

Преждевременно начатая половая жизнь до того, как полностью закончилось физическое развитие тела, а также искусственно вызванная половая чувственность могут неблагоприятно сказаться потом на половой жизни в браке. Нередко бывает так, что юноша вследствие рано наступивших половых расстройств, достигнув зрелости, уже не может стать ни отцом, ни мужем.

У девушек первые проявления полового чувства обычно не имеют такой остроты, как у юношей. Им гораздо легче воздерживаться от преждевременной половой жизни. Половая чувственность у них вообще развивается позже, чем у юношей, в то время как любовные эмоции возникают гораздо раньше.

Чем дольше длится период полового созревания, чем позже, но своевременно

человек начинает половую жизнь, тем это лучше для его общего здоровья и нормальной половой функции в последующей жизни.

Что касается поведения родителей и учителей в этот период, исключительно важно объяснить подросткам все процессы, происходящие в их организме в связи с наступлением периода полового созревания. Необходимо, чтобы девочки заранее были предупреждены, что у них наступят месячные кровотечения и что это для них означает, а мальчики – о том, что у них появятся поллюции и какое значение они имеют для растущего организма подростка. Но, разъясняя детям смысл этих процессов, надо главное их внимание обращать не на эти процессы, а на общие изменения, наступающие в организме в связи с переходом к возмужалости.

Родители и учителя должны знать и помнить, что еще до появления менструаций у девочек и поллюций у мальчиков у них с некоторого времени появляется особый интерес к половым переживаниям и что наряду с физическим изменением тела резко меняются их общий характер и поведение.

Поэтому родители должны относиться к детям в этот период особенно чутко и внимательно.

Как было сказано выше, половые гормоны, находящиеся в крови, оказывают определенное воздействие на кору головного мозга, что приводит к созданию в коре половых доминант (устойчивых очагов возбуждения). В свою очередь кора головного мозга может оказывать как тормозящее влияние на работу половых желез, так и возбуждающее влияние. Возбуждающее действие коры связано с созданием различных эротических образов, вызывающих возбуждение половой сферы. В этом смысле кора головного мозга регулирует половые проявления и управляет ими, и человек может сознательно и преднамеренно вызывать возбуждения или прекращать и переключать их, что имеет большое значение в воспитании подростков.

Обратим внимание на один очень важный факт, имеющий отношение к половому развитию подростка. В половой сфере различают два рефлекса – эрекционный и секреторный, они являются самостоятельными, но тесно связаны между собой. Секреторный рефлекс связан с выделением половых продуктов и может иметь место лишь в 12–14 лет. Эрекционный рефлекс может наблюдаться значительно раньше. Он не связан с половым влечением, а причиной его являются механическое раздражение или прилив крови к половой области, что оказывает влияние на симпатические узлы тазовой области и особый эрекционный нерв, выходящий из нижних отделов спинного мозга. При соответствующем периферическом раздражении всего этого механизма возникает эрекционный рефлекс. Помимо внешних механических раздражений, эрекционный рефлекс может быть вызван и другими причинами, например задержкой отправления кишечника и мочевого пузыря, что вызывает прилив крови к тазовой области, а, следовательно, и к половым органам. В дальнейшем этот рефлекс возникает как сочетанный под действием различных раздражителей сексуального характера. Сочетательный эрекционный рефлекс возникает задолго до возникновения секреторного рефлекса, так как для него достаточно только сочетания зрительного или какого-либо иного внешнего раздражения с раздражением половых органов. Явление, известное под названием полового возбуждения, связывается с развитием эрекционного, а не секреторного рефлекса. Это означает, что половое возбуждение может возникать у детей задолго до периода их полового созревания. Этим объясняются непонятные для многих родителей случаи, когда половые проявления наблюдаются у детей, которые не вступили еще в период начала полового созревания.

Под влиянием механических раздражителей, носящих случайный характер, у ребенка младшего возраста может возникнуть онанизм. Неправильно подобранная одежда может производить давление, трение в области половой сферы, что вызывает

возбуждение этой области и приятные ощущения. Желая испытать эти ощущения вновь, ребенок вызывает их искусственно и преднамеренно. Получив начало в младшем возрасте, онанизм в подростковом возрасте нередко принимает острые формы.

Онанизм возникает в подростковом возрасте чаще всего под влиянием более опытных и сведущих товарищей. На возникновение онанизма влияет и нарушение гигиены сна. Длительное пребывание в постели до засыпания и в утреннее время вызывает разные образы и сцены эротического характера, что бывает связано с прочитанной книгой, просмотренной кинокартиной с откровенными интимными сценами, а иногда и с подобными фактами в жизни. Теплая постель вызывает прилив крови к половой сфере и влечет за собой половое возбуждение. Подобное же явление наблюдается и при длительном пребывании в теплой ванне.

Хотя вредные последствия онанизма не надо преувеличивать, но он, бесспорно, плохо отражается на нервной системе – при злоупотреблении им отмечаются истощение нервной системы, большая нервозность, раздражительность, возникают такие черты, как замкнутость, отчужденность. Создаются вредная чрезмерная направленность и интерес к половым вопросам и к половой жизни, что начинает подавлять все другие интересы. Учиться становится труднее, так как истощение нервной системы влечет за собой ослабление памяти, внимания, происходят отрицательные сдвиги и в волевой сфере.

Труднее бороться с уже развившимся онанизмом, важно предупреждать его возникновение. Надо создавать подростку гигиенические условия одежды, наблюдать за правильным и своевременным приемом им пищи, избегая острых блюд и пряностей, не говоря уж об алкоголе, следить, чтобы ребенок не перенасыщался, соблюдал гигиену и режим сна и отдыха. Следует наблюдать за здоровьем ребенка, применяя экстренные меры к устранению кожных заболеваний, вызывающих зуд и раздражение тела, к устранению заболеваний, связанных с появлением глистов. Большое влияние оказывает и гигиена тела. Чистота – важное условие предупреждения онанизма. Надо устранять возможность преждевременного знакомства школьника с литературными произведениями и кинофильмами, содержание или отдельные сцены из которых могут оказать на него вредное влияние.

Если выясняется, что подросток занимается онанизмом, следует проявлять большой такт и осторожность. Наказания, особенно физические, абсолютно неприемлемы, так как никак не устраняют этого порока. Они только побуждают наказанного тщательно скрывать свою дурную привычку. Что касается возможных тактичных бесед старших (родителей и учителей) с подростками, занимающимися онанизмом, то они, конечно, нужны и полезны, но не следует преувеличивать их значение. Часто они не приводят к цели. Во-первых, правильно построить такую беседу очень трудно, так как подросток, как правило, очень стесняется своего недостатка и всячески избегает говорить на эту тему, старается уклониться от подобного рода бесед. Во-вторых, эти беседы ставят целью убедить подростка в необходимости освободиться от своего недостатка, помочь ему мобилизовать на борьбу с этим недостатком волю и желание. Но в том-то и дело, что часто подросток и сам желает освободиться от своей дурной привычки, она гнетет его, принижает в собственных глазах. Но бороться с нею он не может – она оказывается сильнее, и убеждать его не надо (он и так уже убежден), а надо молча помочь ему преодолеть эту привычку.

Беседы умного врача обычно более полезны. Он квалифицированно может сказать о вреде онанизма, не запугивая подростка, но и не преуменьшая вредных его последствий, и дать целый ряд конкретных советов. Но здесь следует соблюдать осторожность и такт в другом отношении – поскольку подобную беседу проводит врач, у подростка может создаться впечатление, что онанизм – это болезнь, и притом тяжелая болезнь, раз об этом «стыдном» предмете вынужден говорить врач. Эта мысль может вызвать у него тяжелые переживания.

Даже имея в виду очень хорошо продуманные, тактичные и умные беседы на эту тему (такие беседы, повторяем, приносят пользу!), нужно сказать, что главное для устранения всевозможных отклонений в половом развитии – это правильная организация и режим всей

жизни подростка.

Еще больший вред неокрепшему организму подростка приносит преждевременное начало половых отношений. Известно, что половые отношения в подростковом возрасте пагубно отражаются на здоровье подростков, их психике, общем развитии.

Правда, такие случаи именно в подростковом возрасте не столь часты, но их нельзя игнорировать, надо принять во внимание их «заразительность». Подобный «герой» (или героиня) быстро становятся центром внимания нездорового любопытства сверстников. И как же иначе: «Он уже по-настоящему взрослый, он изведает то, о чем другой не осмеливается даже думать наедине; посмотреть только, с каким чувством превосходства и пренебрежения он относится к нам, его сверстникам!» – думает про себя подросток. И, конечно, неудивительно, что такой пример действует на подростка развращающе.

Важным средством полового воспитания считается переключение внимания подростка со сферы интимных отношений между людьми на другие объекты.

Безусловно, такое переключение играет большую роль. Оно уменьшает сосредоточенность внимания подростка на половых переживаниях. Но основное значение имеет не переключение, а организация всей жизни ребенка, начиная с организации режима и распорядка дня, распределения деятельности и занятости, воспитания интересов. В организации жизни ребенка должны быть включены занятия спортом и труд. Систематические занятия спортом способствуют нормальному развитию растущего организма и направляют внимание и интересы подростка в желательном направлении. Помимо этого, занятия спортом регулируют кровообращение в организме и способствуют равномерному распределению крови, не допуская ее застоя в тазовой области. Труд создает устойчивую доминанту, устойчивый интерес и направляет переживания подростка, его мысли, стремления и желания к целям, связанным с трудовой деятельностью. Тем самым разрушается господство половой доминанты, следовательно, интересов и направленности, связанных с нею.

Интерес ребенка к различным занятиям, техническим изобретениям, увлечение музыкой, живописью и иным способствуют его творческой активности, создают определенную направленность и устремленность. Общественная активность подростка, участие в общественных делах, выполнение поручений захватывают его порой целиком.

Безделье, праздность способствуют концентрации внимания на половых переживаниях и способствуют возникновению порочных привычек.

Беседа с ребенком

Какое же место в системе полового воспитания должно занимать разъяснение, просвещение подростков? Мы оставляем здесь в стороне беседы на гигиенические и врачебные темы, они, разумеется, необходимы. Мы имеем в виду разъяснение подросткам сложных вопросов взаимоотношения полов, вопросов любви. Нужно ли это делать? Может быть, надо стремиться, чтобы подросток возможно дольше пребывал в состоянии неведения? Придет время, и подростки все узнают, узнают сами. Так думают многие учителя и родители. Одни из них убеждены в этом, другие этим просто оправдывают свое безучастие! Ведь говорить на «щекотливые» темы с подростками и рискованно, и беспокойно, да и надежды на успех особой нет. Но ведь от действительности подростков не отгородишь китайской стеной! Вокруг них бурлит жизнь, на которую подростки взирают широко открытыми, любопытными глазами. Они желают познать ее, эту малопонятную и загадочную сторону человеческих отношений, они жаждут «просвещаться», и если родители не будут этого делать, то этим займутся плохо и дурно осведомленные сверстники.

Разумеется, искусственно возбуждать какое-то любопытство, преждевременно формировать соответствующие интересы, нарочито привлекать внимание к этим сложным

вопросам не следует. Но если эти интересы и разговоры в среде старших подростков имеют место, то замалчивать, игнорировать их было бы неправильно. Надо только стать на реальную позицию и понять, что этот интерес и разговоры естественны, далеко не всегда являются проявлением какого-то нездорового любопытства. Не может не возникнуть интерес к интимной стороне жизни. Это было бы противоестественно.

Сторонникам позиции умалчивания в расчете на «естественное» развитие событий можно указать и еще на одно обстоятельство – подросток, которому предоставлено самостоятельно разбираться в сложных вопросах взаимоотношений полов, порой неправильно воспринимает брачные взаимоотношения отца и матери, начинает видеть эти отношения в искаженном свете, в результате чего может наступать своеобразная моральная травма.

Какая же разъяснительная работа нужна? Все зависит от обстоятельств. По-видимому, если беседы касаются физиологических вопросов, вопросов деторождения, гигиены периода полового созревания, то их лучше вести отдельно с мальчиками и отдельно с девочками.

Какой характер должны носить эти беседы? Раздаются голоса, особенно со стороны медицинских работников, что с подростками нужно вести откровенные беседы, не надо создавать тайны вокруг деторождения и половой жизни, все равно подростки уже все знают или все узнают на улице. Но возникает вопрос – все-таки до каких границ можно вести подобный разговор с подростком? Попытки вести «безграничные» разговоры обычно кончались тем, что ставили в глупейшее положение тех, кто вел эти беседы, и во многих случаях они заходили в тупик.

Беседы нужны, но они должны быть строго продуманы и, пожалуй, ограничены вопросами гигиены периода полового созревания.

Не нужно проводить таких бесед, в результате которых у подростков еще более заостряется внимание на вопросах половых отношений.

Так, в V классе (а возможно, и раньше, это решают врачи) с девочками проводится беседа о гигиене тела и необходимых гигиенических требованиях. В связи с этим затрагивается вопрос о гигиене женщины, о ее особенностях и о том, что нужно знать девочке в связи с теми изменениями, которые у нее должны произойти, и чем эти изменения вызваны. С мальчиками аналогичная беседа, связанная с их половым созреванием, проводится несколько позже.

Как уже говорилось выше, уходить от острых вопросов взаимоотношений полов не следует. Не нужно только фиксировать внимание подростка на физиологической стороне этих отношений. Надо подчеркивать в этих отношениях их нравственную сторону. Большое значение в этом плане имеют индивидуальные душевные беседы родителей и учителей с ребятами, темы которых возникают либо случайно, либо тактично заранее продумываются взрослыми, либо вызываются каким-то случаем, происшествием. В таком хорошем, откровенном разговоре часто обсуждаются и решаются многие острые вопросы.

До сих пор речь шла об индивидуальных беседах. Что же касается различного рода коллективных бесед, лекций, диспутов, вечеров «вопросов и ответов» и так далее, то все зависит от тематики этих бесед и от четкости и продуманности их организации. Вся сложность заключается здесь в том, что общественный характер придает такой беседе, которая уже в силу своих особенностей должна носить интимный характер душевной беседы вдвоем. Психологи часто наблюдали, как при этом подростки тщательно старались скрыть свое смущение и неловкость под напускной бравадой, как они изо всех сил (друг перед другом и особенно девочками) старались изобразить себя такими хорошо знающими все интимные стороны жизни пошляками, которых «не проведешь». Во-первых, надо иметь в виду, что чем больше аудитория, тем меньше шансов на то, что беседа или диспут оправдают надежды. С аудиторией в 200–300 человек трудно установить душевный контакт, создать обстановку искренности и доверия. Да и кто из подростков захочет откровенно говорить в такой обстановке о любви и дружбе, о своих чувствах, о взаимоотношениях мальчиков и девочек. И возрастной диапазон в таких больших группах обычно велик, а можно и нужно ли проводить

одинакового типа беседу с подростками от 11 до 16 лет? Так что, чем меньше группа, тем больше шансов на успех.

Во-вторых, должны быть строго разграничены темы бесед: врач проводит беседы только на биологические и врачебные темы, касаясь вопросов анатомии, физиологии, гигиены. В область нравственных отношений ему вторгаться не следует. Учитель же не должен касаться вопросов физиологии и гигиены – он говорит о красоте чувства, о красивых и больших отношениях, о гордости и чести девушки, о мужестве и чести мужчины, о высоком уважении к женщине, о взаимоотношениях мальчиков и девочек и т. д. Смысл этого условия заключается в том, чтобы беседу проводил специалист, не претендующий на то, чтобы вторгаться в такую область, которая ему не знакома.

В-третьих, такие беседы не должны быть надуманными, их следует проводить там, где для этого есть условия, тогда, когда их ставит сама жизнь, когда коллектив подростков морально и психологически подготовлен для откровенного и серьезного разговора, и учитель в свою очередь тоже настолько подготовлен и авторитетен, что может рассчитывать успешно провести эту беседу.

В-четвертых, надо быть готовым к тому, что в процессе беседы подростки могут задавать (и задают!) вопросы, которые нередко ставят в затруднительное положение даже опытных педагогов.

Нежелательно говорить только о том, что и как должно быть в человеческих отношениях, раскрывать только светлые стороны жизни, или, как говорят, воспитывать только на положительных примерах. Надо говорить и о том, чего не должно быть, но что еще есть, к сожалению. Подросток все равно это увидит в реальной жизни, но правильно ли он это поймет? Надо стараться проводить беседу по какому-нибудь конкретному поводу и связать ее с конкретным случаем.

Говоря о нравственной стороне полового воспитания, родители прежде всего должны ясно представить, что именно хотят воспитать. Взрослые должны косвенно готовить подростка к созданию в зрелом возрасте прочной, здоровой семьи, основанной на взаимной любви и уважении.

У девочек надо воспитывать скромность, девичью гордость, честь, у мальчиков – благородные чувства по отношению к девочкам, женщинам.

И ясно, что главный путь к этому – создание правильных, человеческих отношений в семье, основанных на богатстве духовной жизни, чуткости членов семьи друг к другу, готовности всегда помочь, доставить радость и счастье.

Вот такая атмосфера заботы и внимания друг к другу и должна создаваться в семье. И особенно важно пробуждать у мальчиков чувство уважения к девочкам, желание им помочь, облегчить их труд, защитить их в случае необходимости. Воспитывается будущий семьянин через глубокое уважение к родителям, через сердечное, чуткое, заботливое отношение к матери, сестрам.

Правильные взаимоотношения в семье, отношения отца и матери, пример их любви, уважения и преданность благотворно действуют на подростка. И наоборот, трудно заложить основы будущего хорошего семьянина у подростка, если в семье царят разлад, отчужденность, если отсутствуют хорошие взаимоотношения между отцом и матерью, если они живут без любви, а порой и оскорбляют, третируют друг друга.

Не только взаимоотношения в семье, но и интересы, разговоры, беседы родителей формируют у подростков нравственную оценку отношений между мужчиной и женщиной.

Взрослые, для которых бранные слова потеряли свое первоначальное значение, «стерлись» и служат лишь выражением недовольства, негодования и иного, должны иметь в виду следующую вещь. Бранные слова, которые слышит подросток, а затем начинает произносить сам, имеют для него совершенно иной смысл и содержание, чем для взрослых. Он буквально осмысливает эти слова и их содержание, они развращают его. Мальчишки

начинают смотреть на женщин как на существа низменные, подлые, развратные.

Еще одно важное обстоятельство: воспитать будущего хорошего семьянина – это значит воспитать не только будущего хорошего мужа или жену, но и хорошего отца или мать.

Хотя значение «влюбленности» в подростковом возрасте преувеличивать не стоит, но нельзя отрицать и того, что в старших подростковых классах (а порой и в V классе) нередко имеют место случаи личной симпатии и даже скрытой или явной первой «влюбленности». И нет никаких оснований считать это противоестественным делом. Надо раз и навсегда понять, что это – неизбежное, естественное и нормальное явление. Надо щадить эти первые проявления чувств в подростковом возрасте, бережно и уважительно относиться к ним. Правда, в большинстве случаев эти чувства еще поверхностны и могут сравнительно быстро угаснуть. Но этого никто и никогда заранее не знает, поэтому необходимо умело и тактично направить первую «любовь», так как приобретенный подростком первый нравственный опыт подобного рода никогда не исчезает бесследно. Следовательно, к первым проявлениям любви в старшем подростковом возрасте надо относиться очень тактично, продуманно и осмотрительно.

Ни в коем случае не следует запрещать, грубо высмеивать зарождающееся чувство. Совершенно недопустимо грубое, нечуткое и бестактное отношение взрослых к подобным фактам. Нужно не упрекать, бранить и запрещать, не поддразнивать, подшучивать и высмеивать, а бережно и тактично относиться к пробуждающемуся чувству подростков.

Первое чувство влюбленности подростка может носить различный характер. Любовь – чувство не только глубоко интимное, но и глубоко индивидуальное. Это чувство у каждого подростка находит своеобразное проявление, и его формирование идет своим, особенным путем, связано со своеобразными, присущими только данному подростку особенностями, оттенками, переживаниями. Все это определяется как особенностями его характера, так и теми условиями, в которых это чувство развивалось, какие стремления и желания возникали у подростка в этой связи, что он видел, знает и переживал сам.

В большинстве случаев подросток стыдится проявления чувств, боится вызвать хотя бы малейшее подозрение на этот счет и всячески старается скрыть, замаскировать свое отношение к объекту своих симпатий. В одних случаях это выражается в том, что подросток молчит, смущается, смотрит в сторону, держится подалеже от предмета своих чувств. В других случаях подростки (обычно только мальчики) преследуют понравившуюся девочку, смеются над нею, стремятся поставить ее в смешное и неловкое положение. Реже встречаются случаи, когда подросток не скрывает своих симпатий, старается быть вместе, больше общаться. Порой к этому чувству примешивается этакая мальчишеская бравада, желание показать себя многознающим и многоопытным, произвести соответствующее впечатление.

И во всех случаях обычно заметно изменяется внешний облик подростка: он начинает следить за своей одеждой, прической, появляется стремление украсить себя. Почти нет случаев, когда у подростка в первое, светлое чувство вторгались бы цинизм, пошлость. Даже у самого испорченного подростка эти два плана поведения существуют независимо друг от друга.

Но бережное и тактичное отношение к пробуждающемуся чувству подростка не означает равнодушия и безразличия. Родители должны тактично добиваться того, чтобы это взаимное влечение было облагороженным, побуждало подростков к хорошим делам, а пробужденные чувства вдохновляли и окрыляли их. Особенно большие возможности в этом отношении открываются тогда, когда один из родителей становится поверенным сердечных тайн подростка.

И, наконец, скажем об эстетическом воспитании как необходимой стороне полового воспитания. Подростки должны приучаться видеть и чувствовать красоту настоящего чувства любви, красоту отношений мужчины и женщины, соединенных этим чувством. Надо не только приобщать подростка к прекрасной музыке, знакомить его с замечательными

стихотворениями, воспевающими чувство любви, с произведениями живописи и скульптуры, но и пояснять, как он проникнется высокими чувствами. И картина или скульптура предстанут перед ним не как произведение искусства, а как объект, вызывающий сексуальные переживания и образы.

Директор одной из школ рассказывает о своих наблюдениях за подростком, который вместе с отцом знакомился с выставкой картин. Отец давал объяснения мальчику, а тот внимательно слушал и иногда задавал вопросы и высказывал свое мнение. Но вот вошли в зал, где была выставлена картина, изображающая обнаженную женщину. Мальчик сразу изменился, в глазах у него появилось выражение какого-то стыда, глаза забегали, а на губах появилась какая-то нехорошая улыбка. Отец все это заметил, подошел с мальчиком к картине и начал ему объяснять это прекрасное творение художника. Обратил его внимание на краски, линии, на то, как они передают красоту тела женщины, как невольно любуешься этим. Выражение лица мальчика менялось, и он уже внимательно слушал отца. Чувствовалось, что он иначе воспринимает картину и его отношение к ней меняется.

Итак, при правильном воспитании перестройка организма, связанная с половым созреванием, не влечет за собой каких-либо отрицательных последствий и нежелательных проявлений в поведении подростка.

К сожалению, некоторые родители ограничивают себя посещениями школы с целью «получения информации» об успеваемости и поведении детей. Такие родители считают, что могут освободить себя от забот по воспитанию своих детей-школьников, и пытаются переложить на школу ответственность за их воспитание.

Да и школа нередко приглашает родителей только тогда, когда возникает потребность жаловаться на ребенка или когда происходят общие родительские собрания. Недаром, получив приглашение явиться в школу, родители начинают волноваться и допытываться от сына или дочери, что они натворили. Зачем же иначе их могут вызвать? Анализ отдельных неудач при воспитании подростка показывает, что нередко в семье разрушается то, что с таким трудом создается в школе. Иногда школа и семья воздействуют на подростка с разных и порой даже противоположных позиций, исходя из различных установок. Например, в школе прилагают все усилия, чтобы преодолеть упрямство и эгоизм того или иного подростка, включить его в коллективную деятельность, а дома его балуют, удовлетворяют его прихоти и капризы и тем самым способствуют развитию этих отрицательных качеств. В школе воспитывают честность, искореняют обман, лживость, а в некоторых семьях подросток наблюдает обратные примеры (пусть и во внешне безобидной форме).

Для воспитания очень важно, чтобы учителя и родители взаимно поддерживали в глазах подростка авторитет друг друга. Особенно это касается родителей. К сожалению, еще встречаются факты, когда сознательно или невольно родители дискредитируют учителей в глазах своих детей-подростков.

Родители должны относиться с большим уважением к труду и знаниям учителя, внимательно прислушиваться к его советам и указаниям, а главное – всячески укреплять авторитет учителя в глазах подростка.

В присутствии детей родителям не следует сомневаться в правоте учителя, подвергать его критике. Это может принести серьезный ущерб делу воспитания их же детей. Если у родителей и возникают сомнения относительно действий учителя, то их нужно разрешать без участия подростка.

Тесная связь и согласованная работа школы и семьи – одно из необходимых условий успеха учебной и воспитательной работы с подростком.

Юношеству, способному уже критически мыслить, надо дать по вопросам полового просвещения точный и исчерпывающий ответ. К объяснению этих вопросов нужно готовиться, чтобы в нужный момент в самой непринужденной и простой форме дать

соответствующий ответ. Ознакомление детей с вопросами половой жизни необходимо начинать с самых близких и понятных вещей, окружающих их, и с того, что они могут наблюдать в природе и в жизни растений и животных. Не рекомендуется ограничиваться сугубо половым разъяснением вопроса. Хорошо привлекать параллельные и смежные явления природы, чтобы у детей не создавалось впечатления исключительности, изолированности вопросов пола.

Только в семейной обстановке возможно самое интимное воспитательное воздействие на развитие сознания и поведение ребенка, основанное на его индивидуальных особенностях. К сожалению, в семье до сих пор еще мало занимаются половым воспитанием детей из-за неграмотности в этих вопросах самих родителей. Женские консультации проводят большую и важную работу среди молодых матерей, обучая их правильному уходу за детьми и их воспитанию. Но в семье есть еще и отец ребенка, он тоже должен принимать активное участие в этом деле. К сожалению, многие молодые отцы самоустраиваются от воспитания детей, считая себя некомпетентными.

Молодежь, вступающая в брак, нуждается в индивидуальной подготовке в отношении вопросов половой жизни в браке. Поэтому было бы вполне целесообразно открыть при поликлиниках специальные кабинеты, где консультировали бы специалисты по гинекологии, сексопатологии, урологии и невропатологии. Было бы также вполне целесообразно, чтобы от каждого вступающего в брак ЗАГСами требовались официальные справки врачей-консультантов не только о состоянии здоровья, но и о сдаче вступающих в брак определенного минимума знаний по вопросам пола и половой гигиены. Было бы неплохо, чтобы каждой паре молодоженов вручались в ЗАГСах хорошо оформленные книги и брошюры, содержащие полезные для них сведения по гигиене брака, половой жизни и воспитанию детей.

Родители и педагоги должны осознать всю необходимость контроля за тем, как развиваются половые представления детей и подростков. Обследования школьников прошлых лет показали, что 60 % мальчиков и 40 % девочек первые сведения о половой жизни получали еще до наступления у них периода полового созревания.

Из каких же источников получали сведения дети о половой жизни? Наблюдения за жизнью подростков показывают, что источники ознакомления их с половой жизнью крайне разнообразны: старшие товарищи и подруги, школа и популярные книги, старшие женщины и меньше всего – родители и учителя. Исследования эстонского педагога Э. Соодре показали, что сексуальную информацию от родителей получали 32,8 % девочек и только 11,1 % мальчиков, а от учителей – 6,5 % девочек и ни одного мальчика. Основными «информаторами» оказываются друзья, знакомые – для девочек 36 %, для мальчиков – 60,6 % и литература – у девочек 22,9 %, у мальчиков – 28,9 %.

Большое значение для раннего начала половой жизни имеет употребление ими спиртных напитков. По сведениям Э. Соодре, большинство детей начинают пить с 7–8 лет на семейных праздниках. А к 15 годам алкоголь употребляли уже 70 % мальчиков и 60 % девочек. Все это говорит о явном неблагополучии в деле полового воспитания детей и подростков. Вполне понятно, что ни товарищи, ни подруги, ни сами подростки в возрасте до 14 лет не смогли создать себе правильного представления о половой жизни, а неправильное знание хуже, чем полное незнание.

Эти соотношения должны насторожить родителей и педагогов, побудить взять половое воспитание детей в свои руки, так как по всем соображениям полезнее, чтобы ребенок получил первые сведения из области половой жизни от отца или матери, а подросток – от своих учителей, чем от несведущих подруг или товарищей.

Раннее начало половой жизни подростков приводит к истощению нервной системы, общему ослаблению и истощению организма, венерическим заболеваниям, незапланированной беременности, и в результате – абортam.

Аборты, как известно, могут нанести непоправимый ущерб репродуктивной функции женщины, особенно в раннем возрасте. Каждый такой случай – трагедия в семье, забота и горе

родителей.

И все же создается впечатление, что у многих людей, в том числе и у тех, кого она (проблема полового воспитания) больше всего касается: у родителей, педагогов, врачей, живет даже пусть подсознательная мысль: «Надо конечно, но пусть этим занимается кто-то другой, а не я».

К сожалению, нередко родители и учителя игнорируют те необходимейшие знания, которые они обязаны передавать будущей супруге и матери. И вот девушка, выйдя замуж, часто бывает лишена правильных представлений о своих естественных половых функциях. Половая сфера и вся ее роль остаются для нее совершенно неизвестной: она не имеет представления о тех процессах, которые будут происходить в ее организме, когда она станет матерью. И дорого ей обойдется потом это незнание. Многих и многих психических травм у молодых женщин можно было бы избежать, если бы матери уделяли больше внимания половому просвещению своих дочерей, а педагоги – учащейся молодежи. Как известно, половые взаимоотношения и связанные с ними функции воспроизведения и воспитания потомства у человека благодаря его высокой культуре значительно усложнились, и нельзя уже рассчитывать только на инстинкт, который, как некоторые думают, будто бы сам подскажет, что делать.

Огромная и основная роль в половом воспитании и просвещении молодежи принадлежит педагогам, представляющим собой большую культурную силу; им вверяется общее воспитание подростков и юношества на протяжении 10–15 лет. Вот почему чрезвычайно важно, чтобы педагоги были хорошо знакомы с физиологией половой жизни и могли бы не только правильно ответить на вопросы ребенка и подростка, но и активно, своевременно воздействовать на формирование его представлений о половой жизни, давая им правильное направление.

Немалая роль в половом воспитании и просвещении принадлежит врачу. В основном она должна сводиться к работе с родителями и педагогами. Но, кроме того, врачам необходимо чаще выступать по вопросам половой жизни среди подростков старших классов средней школы и среди учащейся молодежи высшей школы, подчеркивая вредные последствия для здоровья ранней и беспорядочной половой жизни, указывая на необходимость предохранения от нежелательной беременности и планирования семьи.

Было бы весьма целесообразно в курс биологии для старших классов ввести раздел половой гигиены юноши и девушки. Причем эти занятия должны проводиться опытным педагогом-биологом или врачом отдельно для тех и других.

Желательно также, чтобы об отдельных вопросах из области половой жизни проводились бы краткие непринужденные беседы отца с сыном, матери с дочерью, воспитателя с воспитанником. А врачам и педагогам необходимо вообще чаще устраивать и специальные беседы по вопросам пола с юношами и девушками, причем материал для бесед должен быть заранее хорошо подготовлен и продуман.

Врачам и педагогам было бы также вполне целесообразно систематически устраивать и организовывать диспуты для молодежи старших классов школ и студентов вузов на темы о настоящей любви, ее роли в жизни человека, о взаимоотношениях полов, о дружбе и товариществе, о взаимном доверии и уважении юношей и девушек, а также по вопросам семьи и брака. В этих диспутах были бы весьма полезны и интересны выступления по указанным темам представителей двух поколений. Неплохо было бы устраивать и вечера вопросов и ответов по вопросам половой гигиены. В борьбе с половой невоздержанностью и за здоровые отношения между мужчиной и женщиной имеет большое значение воспитание у молодежи уважения к такому большому человеческому чувству, каким является любовь. Однако это высокое чувство в обыденной жизни иногда подвергается оскорбительному принижению, а порой и опошлению. Взгляд на любовь как на узкофизиологическое проявление и как на средство удовлетворения полового влечения обычно и приводит к легкомысленным поступкам, к кратковременному сожительству, к внебрачным половым связям, а нередко и к

непрочному браку со всеми его нежелательными последствиями.

Чем серьезнее и правильнее взгляд на любовь, тем яснее осознается связь этого возвышенного чувства со всеми другими сторонами жизни человека и общества, тем красивее и прочнее взаимоотношения юноши и девушки, тем полноценнее в дальнейшем семейно-брачные отношения, тем счастливее складывается сама жизнь.

Одна из причин недостаточно серьезного подхода к выбору спутника жизни и к созданию будущей семьи у некоторых молодых людей заключается в том, что семья и школа в процессе своей воспитательной работы обычно эти вопросы обходят молчанием, совершенно неправильно считая, что молодежи еще рано об этом думать, пусть, мол, она учится, а все остальное решится само собой.

Половое воспитание должно дать правильное направление развитию полового инстинкта, чтобы подросток не тратил преждевременно свою половую потенцию. Нужно стремиться к тому, чтобы половое воспитание и просвещение помогали гармоническому проявлению и развитию всех инстинктов, в том числе и полового, чтобы не инстинкты, а сознание и воля направляли поведение человека в интересах его личного благополучия.