

О развитии физиологической и психологической стрессоустойчивости младших школьников

Е.С. Бабушкина

Как сохранить здоровье ребенка? Как научить его способам саморазвития стрессоустойчивости на уроках? Наблюдения и мониторинговые исследования показывают, что причинами снижения показателей здоровья детей уже с 1-го класса являются информационный и эмоциональные стрессы, учебные перегрузки, статическое напряжение на уроках, кислородное голодание. Ребенок не может самостоятельно противостоять стрессу, который часто «открывает ворота» для бактериальных инфекций. Более того, в результате испытанного в детстве стресса могут развиваться такие тяжелые соматические заболевания, как астма, аллергия и диабет. К окончанию 4-го класса многие дети приобретают заболевания, которые впоследствии переходят в хронические.

Как известно, стресс – это ответная реакция организма на изменения окружающей среды. В современных условиях важно научить ребенка самому защищаться от стресса. Он должен уметь оценивать свои неприятности и степень напряжения, уметь обращаться за помощью и уметь самому помочь себе.

В связи с этим возникла необходимость в создании системы педагогических методов и приемов обучения детей способам саморазвития стрессоустойчивости на уроках. Нами был выбран урок русского языка, так как он связан, во-первых, с сильным напряжением умственной деятельности учащихся и, во-вторых, со значительным повышением мышечного тонуса. Была поставлена задача сделать такой

Прописные истины, или Повторение пройденного

урок здоровьеразвивающим, т.е. обеспечить ученикам и учителю сохранение, а в идеале – увеличение их жизненных сил в продолжение всего урока. Важно отметить, что приемы, которым предстояло обучить детей, можно использовать самостоятельно во внеурочной деятельности, а также и в дальнейшей жизни.

Перечислим принципы здоровьеразвивающего урока, направленные на укрепление физиологической и психологической стрессоустойчивости:

- двигательная активность;
- оздоровительный режим;
- формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- реализация эффективного закаливания;
- психологическая комфортность;
- опора на индивидуальные особенности и способности ребенка (учет ведущей модальности, темперамента, билатеральности).

Для реализации данных принципов нами были выбраны и систематизированы педагогические **методы и приемы обучения способам саморазвития стрессоустойчивости**. Остановимся на них подробнее.

1. Комфортные начало и окончание урока, способствуют положительному эмоциональному настрою учащихся. Этот метод помог детям освоить следующие способы самооздоровления: а) использование положительных установок на успех в деятельности: «У меня все получится! Я справлюсь! Мне все по силам!»; б) умение настроить себя на положительную волну: «Улыбнись самому себе»; в) рисование на полях тетради картинок или условных знаков, которые создают настроение на предстоящий день, и т. д.

2. Проведение на уроке валеологических пауз, кинезиологических упражнений, самомассажа, дыхательной гимнастики, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности и повышение стрессоустойчивости. Ребята освоили и самостоятельно используют эти способы снятия напряжения и усталости.

3. Объяснение нового материала с опорой на субъективный опыт учащихся, как это предлагается в технологии личностно ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети научились обращаться к своему личному опыту, представлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

4. Опрос только тех учащихся, которые желают отвечать; отметка ставится ученику только тогда, когда он хочет отвечать и действительно знает материал. Упорядочение системы домашних заданий, их дозирование, вариативность, творческий характер. Эти приемы помогли каждому ребенку понять, что у него, как и у любого человека, всегда есть право выбора.

5. Личный пример учителя. Благодаря позитивному примеру учителя дети овладели способами делового и личностного общения и сотрудничества, умением слышать и слушать, понять и принять точку зрения другого человека.

6. Организация саморефлексии. Каждый день начинался и заканчивался фиксацией в специальном дневнике здоровья (или дневнике настроения) состояния детей и изменений, произошедших в их самочувствии в течение дня, урока, после выполнения упражнения. Саморефлексия дает детям возможность осознать, что и как они делали на уроке, какие приемы им помогли. Процесс самопознания и саморазвития детей отражают записи в их дневниках. Приведем примеры: «Перед контрольной почти не волновался, потому что глубоко дышал и делал перекрестные движения» (Егор К.); «Сегодня у меня хорошее настроение, потому что будет открытый урок. Будет интересно!» (Слава Х.); «Устала на уроке, но мне помог мой волшебный карандаш» (Настя К.).

Итоговая диагностика позволила сделать вывод о том, что обучение детей способам саморазвития стрессоустойчивости положительно влияет на их здоровье. В доказательство

приведем следующие результаты обследований.

1. Улучшение осанки учащихся. Если в 2001/2002 уч.г. нарушение осанки наблюдалось у 65% учащихся, то в ноябре 2004 г. – у 39% учащихся, т.е. улучшение составило 26%.

2. Улучшение показателей физиологической и психологической стрессоустойчивости. В октябре 2002 г. физиологическая стрессоустойчивость была зафиксирована у 31,5% учащихся, а психологическая – у 28,5%. В мае 2004 г. показатели улучшились на 30% (физиологическая стрессоустойчивость выявлена у 61,5% учащихся, психологическая – у 59,5%).

3. Повышение качества обученности учащихся. В мае 2002 г. этот показатель составлял 60%, в марте 2005 г. – 65%.

Большинство наших выпускников отличает умение поддерживать, укреплять и развивать свое здоровье. Вот как об этом пишут сами ребята: «Выпускник нашей школы умеет правильно распределять свои силы, использует в своей жизни различные виды самомассажа» (Таня Н.); «Выпускник НШДС умеет беречь свое здоровье, умеет закаляться, правильно дышать и верить в свои силы» (Артур Б.).

Можно с уверенностью сказать, что наши выпускники, овладевшие основными способами защиты от стресса, смогут быстро и легко пройти период адаптации в 5-м классе.

Литература

1. *Левис Шелдон, Левис Шейла.* Ребенок и стресс. – М., 1997.
2. Педагогика здоровья/Под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.
3. *Попов С.В.* Валеология в школе и дома. – СПб.: Союз, 1998.

Елена Сергеевна Бабушкина – учитель начальных классов МОУ «Начальная школа – детский сад № 1», г. Ангарск, Иркутская обл.