

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕГРУЗОК У ТАЛАНТЛИВЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Коцкая О.М.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Лебединская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Андрея Матвеевича Ковалёва», с. Лебединка, Богучарский район

Талантливые школьники часто сталкиваются с особыми трудностями, связанными с высокими ожиданиями окружающих, интенсивным графиком учёбы и давлением собственных амбиций. Важно понимать, что повышенная учебная активность должна сочетаться с заботой о физическом и эмоциональном состоянии ребёнка. Для предотвращения переутомления и сохранения устойчивого эмоционального состояния нужно соблюдать ряд рекомендаций и мер предосторожности.

Перегрузка у учеников проявляется как физически, так и эмоционально. К физическим признакам относятся усталость, головные боли, нарушение сна, снижение аппетита, общая слабость организма, ухудшение памяти и концентрации внимания. Среди эмоциональных признаков выделяют раздражительность, плаксивость, чувство неудовлетворённости собой и окружающими, апатия, отсутствие мотивации учиться и заниматься хобби. Чрезмерная нагрузка может возникать из-за сочетания факторов, связанных с учебной нагрузкой (перегруженные учебные программы, неэффективные методы обучения, большой объём домашних заданий, жёсткие временные рамки, то есть постоянная спешка и страх не успеть выполнить задания вовремя), внеурочной деятельностью (слишком плотное расписание кружков), психологическим давлением родителей, близких людей, учителей и условиями жизни. Так же причинами нагрузки могут быть конкуренция (постоянное сравнение себя с другими учениками создаёт тревогу), отсутствие свободного времени и нехватка моральной поддержки. Важно учитывать, что способность

школьника переносить нагрузки определяется его индивидуальными особенностями: состоянием здоровья, свойствами личности, силой нервной системы.

Для предупреждения негативного влияния избыточной нагрузки на общее состояние школьника есть следующие рекомендации:

1. Правильная организация распорядка дня. Ребёнок должен иметь чёткий режим дня, включающий в себя достаточное количество часов сна, перерывы на активный отдых и регулярное питание. Полноценный сон способствует восстановлению нервной системы.

2. Регулярная физическая активность. Занятия каким-либо спортом способствуют укреплению здоровья, повышают общий тонус организма и улучшают настроение. Физическая нагрузка помогает снять напряжение, повысить устойчивость к стрессовым ситуациям.

3. Поддержка творческого самовыражения. Творческие занятия помогают ребёнку выразить эмоции, снизить уровень тревожности, укрепить уверенность в себе. Рисование, музыка, танцы и другие виды творческой деятельности позволяют отвлечься от повседневных проблем и восстановить силы.

4. Рациональный подход к выбору внеклассных мероприятий. Необходимо учитывать индивидуальные способности и желания ребёнка при выборе дополнительных кружков и секций, избегать ситуаций, когда дитя вынужденно заниматься одновременно несколькими видами деятельности, что вызывает дополнительный стресс и истощение.

5. Создание комфортных условий дома. Родителям следует обеспечить спокойную обстановку дома, минимизировать конфликты и создать атмосферу доверия и взаимопонимания. Ребёнок должен чувствовать поддержку близких и понимание своих чувств, переживаний.

6. Контроль состояния здоровья. Регулярные медицинские осмотры

позволят своевременно выявить проблемы и принять меры по их устранению. Родители должны следить за состоянием здоровья своего ребёнка и при первых признаках ухудшения самочувствия обращаться за медицинской помощью.

7. Психологическая помощь и развитие устойчивости. Психологи помогают ребёнку развить навыки саморегуляции эмоций, учат конструктивно выражать чувства и находить эффективные способы решения проблем. Поддержка ребёнка профессионалами позволяет сформировать устойчивость перед лицом трудностей.

Для поддержания эмоционального благополучия и профилактики перегрузок у школьников я могу предложить несколько упражнений и приемов, которые педагоги и психологи могут включить в свою работу:

1. Дневники эмоций

Предложите ученикам вести дневник чувств и переживаний. Это упражнение помогает осознавать собственные эмоции, управлять ими и выявлять триггеры стресса. Например, ученики могут записывать, что вызвало стресс в течение дня, как они себя почувствовали и какие меры приняли для улучшения своего состояния.

2. Арт-терапия

Используйте творческие задания, такие как рисование, создание коллажей или лепка фигурок из глины. Эти занятия помогают выразить чувства, снять напряжение и развить креативность.

3. Физическая активность

Организуйте спортивные мероприятия, игры на свежем воздухе или динамические паузы в процессе учебы. Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, улучшает настроение и повышает общий уровень энергии.

4. Обучение тайм-менеджменту

Помогайте учащимся планировать свое время эффективно, ставить реалистичные цели и расставлять приоритеты. Освоение техник управления временем снижает чувство подавленности и увеличивает продуктивность.

5. Работа над самооценкой

Поощряйте достижения учеников и подчеркивайте их сильные стороны. Регулярная обратная связь и поддержка укрепляют уверенность учащихся в собственных силах.

6. Создание безопасной среды

Поддерживайте атмосферу доверия и открытости в классе. Ученики должны чувствовать, что могут свободно выражать свои мысли и переживания, не боясь осуждения или критики.

Таким образом, эмоциональное благополучие талантливого школьника является залогом успешного обучения и гармоничного личностного развития. Грамотная организация режима дня, разумное распределение нагрузок, внимание к состоянию здоровья, творческое саморазвитие помогут предотвратить негативные последствия перегрузок, сохранить высокую мотивацию к учению. Каждый ребёнок уникален и подход к каждому должен быть индивидуализированным. Только внимательное отношение взрослых позволит раскрыть потенциал юного таланта, сохранив при этом крепкое здоровье и радость от процесса познания.

Список литературы:

1. Ильина Н.А., Гаврилова Ю.В. Современные подходы к профилактике школьных перегрузок // Педагогика и психология образования. – 2021. – №3. – С. 84-91.
2. Якиманская И.С. Индивидуализация учебной деятельности: Сущность и содержание.–Москва: Просвещение, 2019. – С.248.
3. Битянова М.Р. Школьная психологическая служба: методология, теория, практика. – СПб.: Речь, 2020. – С.368.
4. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Психология педагогического взаимодействия.–Москва: Академия, 2022. –С. 288.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. –Москва: Экзамен, 2020.–С. 448.