

Нежелание учиться и падение успеваемости в середине учебного года. Как помочь ребенку?

Середина учебного года эмоционально тяжёлое время для большого количества школьников. Все мы помним время, когда учились в школе. Одноклассники, перемены, веселые игры... Но не каждый помнит, какой это тяжкий труд-учеба. Каждый день новая информация, растущие требования, дисциплина, конфликты с учителями и сверстниками, оценки.

А дома? Дома нужно делать уроки, а контролируют и требуют уже родители. Не всем детям это дается просто. Но все равно большинство школьников преодолевают себя, прикладывают усилия ведь так хочется быть успешным, взрослым, получить хорошую оценку, похвалу. Но школьники это всё ещё дети. Они устают, волнуются, переживают, хотят быть признанными своими родителями, учителями, друзьями и т.д.

Замечайте если, Ваш ребенок:

- Становится вялым,
- С неохотой идет в школу,
- Все чаще находится в плохом настроении, или раздражительности
- Отвлекается во время выполнения домашних заданий

Если он проявляет все эти «симптомы» при увеличении школьной нагрузки и ближе к концу учебного года, то можно предполагать школьную усталость, а вовсе не лень. И тогда ребенок нуждается не в репетиторе и не в контроле, а в помощи. В психологической литературе школьная усталость еще называется «синдром третьей четверти», и это логично, потому что именно к концу года сложности в обучении достигают своего пика. Какие именно сложности?

Во первых, долгое отсутствие качественного отдыха, физическая усталость. В силу особенностей организма, дети начинают значительно уставать уже после 5-6 недель непрерывной учебы. В третьей четверти отдыха особенно мало, обычно проводится много контрольных работ, повышается общий объем нагрузки, и до каникул еще очень далеко.

Во вторых, напряженная обстановка в классе. Эта проблема многослойна. С одной стороны, это тревожное ожидание конца года, и у школьников, и у педагогов. Детей начинают стимулировать к лучшим успехам, высоким показателям, и это приводит к появлению школьной тревожности, которая также приводит к усталости. Дети становятся более нервными, раздражительными, импульсивными, из-за этого могут возрастать конфликты между одноклассниками. А если в классе неспокойно, то и об учебе думать трудно. Но задания выполнять необходимо, и возникает конфликт потребностей, который тоже приводит к упадку сил и мотивации.

В третьих, конфликты с родителями. Дети становятся более отвлекаемыми, и все больше хотят играть, заниматься любимыми делами, не хотят делать уроки. Из — за этого зачастую возникает непонимание со стороны родителей, и мотивация к учебе падает, особенно это выражено у подростков, у которых и так не все гладко в семейных отношениях.

В четвертых, проблемы со здоровьем. Во время третьей четверти увеличивается риск заболеваний – грипп, ОРВИ. К тому же, последнее время дети особенно часто страдают так называемым астеническим синдромом – всегда быстро устают, часто раздражительны, их концентрация внимания неустойчива. К концу года это усиливается.

Что же с этим делать? Как помочь ребенку?

Главное – это понять, что *ребенок не ленится – это состояние организма, и нужна помощь.*

1. Дозируйте нагрузку, продумывайте отдых ребенка (и это не компьютерные игры и гаджеты). Не забывайте о полноценном сне!
2. Не требуйте от ребенка, а сотрудничайте с ним. Сделайте так, чтобы он чувствовал не вашу озабоченность его учебной, а поддержку. «Устал? Уже все надоело? Давай я тебе помогу?»). Рассматривайте двойки, которые получает ребенок, именно как результат падения эффективности, а не как нежелание заниматься или неуспешность.
3. Когда ребенок уже сделал уроки, про школу не вспоминаем! А лучше просто провести время с ребенком – играть, ходить в кино, ездить за город. Еще лучше – заниматься вместе спортом, это улучшить его состояние. Будьте только родителями, а не контроллерами.
4. Во время учебных кризисов дети часто чувствуют себя неуспешными. Создайте ему ситуации, где он может побить победителем. Шахматы, турник, и даже компьютерные игры- подойдет все, при условии, что он уже умеет хорошо это делать. Пусть покажет свои сильные стороны, ну а мудрый родитель может и проиграть, если надо.
5. Обратитесь к педиатру, попросите его посоветовать какие-либо витамины, ноотропы. А главное-помните, что ребенок всегда хочет быть успешным, самым лучшим. Ваша задача как родителя ему в этом помочь.