

Как помочь ребенку справиться с учебной нагрузкой?

Автор [Гурова Ирина Викторовна](#)



Когда ребенок плохо учится, родителям часто кажется, что их ребенок стал ленивым, неусидчивым, грубым и несдержанным. Иногда они обвиняют учителей в некомпетентности, когда замечают, что у ребенка снизилась успеваемость и пропал интерес к учебе. А умеют ли мамы и папы слышать своего ребенка? Вот вам пример: ребенок просит родителей помочь ему решить задачу, а родители часто воспринимают такую просьбу как проявление лени, нежелание самостоятельно думать и что-то делать. Действительно психологически легче считать ребенка ленивым, чем признать, что у него имеются трудности в учебе. В нашей статье поговорим о том, почему же детям становится трудно учиться и как им помочь вернуть интерес к учебе, а также о последствиях перегрузок.

Нервная система ребенка неустойчива и очень ранима к избыточным психоэмоциональным нагрузкам. Конфликтные ситуации, сложные взаимоотношения в семье и коллективе, переутомление и другие проблемы приводят к истощению нервной системы, в результате чего развиваются отклонения в поведении и формируются нежелательные особенности характера. Ребенок становится раздражительным, конфликтным, агрессивным, тревожным, или, наоборот, замкнутым, подавленным, неуверенным в себе, у него нарушается сон, он быстро утомляется. Без коррекции детско-родительских отношений эти особенности перерастают в функциональные расстройства нервной системы, которые называются неврозами. Под едва заметными отклонениями в поведении могут таиться серьезные заболевания организма.

Неврозы чаще возникают у эмоциональных, впечатлительных детей и подростков. Внешние проявления неврозов чрезвычайно разнообразны. Наиболее часто встречается астенический невроз или неврастения. Внешне данное состояние проявляется раздражительностью, несдержанностью, психической утомляемостью, непереносимостью любого психического напряжения, быстрым истощением внимания и потерей интереса не только к учебе, но и к общению и играм. Перечисленные симптомы часто сочетаются с

ухудшением сна, потливостью, бледностью, рвотным рефлексом. Патологические привычные действия: обгрызание ногтей, ручек, кручение волос, ковыряние в носу, тики (непроизвольные движения головой или телом) также относятся к распространенным у детей невротическим нарушениям.

В ряде случаев трудности, с которыми ребенок встречается в школе, можно рассматривать как проявление социально-психологической дезадаптации, которая наблюдается у детей, страдающих нервно-психическими расстройствами. В этих случаях школа не вызывает, а лишь выявляет соответствующие заболевания или отклонения. Симптомами школьной дезадаптации чаще всего бывают страх темноты и одиночества, конфликтность, чувство усталости, аллергические реакции, потливость, беспричинный подъем температуры, недержание мочи. Типичной реакцией ребенка на неспособность преодолеть школьные трудности становится ложь. Ребенок прячет дневник, подделывает отметки, может жаловаться на недомогание.

За всем разнообразием поведенческих реакций скрывается непосильная для ребенка учебная нагрузка. Для коррекции невротических состояний родителям следует сформировать правильный режим дня ребенка с учетом темпа его деятельности, побуждать его придерживаться определенного распорядка сна и бодрствования. Темп деятельности - это генетически заданная характеристика, которая передается по наследству и практически не поддается коррекции. Положительный результат дает ограничение эмоциональных нагрузок, включая просмотр телепередач и компьютерные игры. Вокруг ребенка нужно создать атмосферу любви, тепла, помощи, понимания его проблем, принятия его самого таким, какой он есть. Тактику медикаментозного лечения можно определить только в ходе консультации с врачом-неврологом или другим специалистом.

Как же помочь ребенку справиться с учебной нагрузкой? Самый верный способ – это настроиться на совместный труд, помогать ребенку при выполнении домашних заданий, систематически контролировать учебную деятельность. При этом контроль должен быть помогающим, но не формальным («Ты сделал уроки?», «Почему ты не...»). У детей часто наблюдается слабость включения в работу, их трудно посадить за учебники дома. К сожалению, родители не замечают за собой того, что пока они заняты важным делом, ребенку предлагается сесть за уроки самостоятельно, как бы между прочим.

Убеждение и угрозы в данном случае не помогут. Если же доброжелательно, но настойчиво взять, например, ребенка за руку, предложить свою помощь и сесть рядом с ним заниматься, то у ребенка начнет формироваться учебная мотивация и соответствующие навыки. Например, на следующий день пришел школьник в класс с выполненным домашним заданием, учитель ему поставил положительную отметку и ребенок испытал удовлетворение. Со временем человек будет самостоятельно заниматься.

Если у ребенка имеются проблемы с вниманием и самоконтролем, он часто отвлекается, переключается на что-то другое, с ним надо заниматься более длительно. Родитель обозначает следующий шаг при выполнении задания. Например, школьник написал предложение, а родитель говорит: «Написал, хорошо. А теперь переходим к разбору предложения».

Конкретная помощь может проявляться по-разному. Многое зависит от конкретных особенностей самого ребенка, которые может выявить психолог в результате проведения психологической диагностики.

Можно помочь ребенку развить внимание, воображение, умение формулировать и высказывать свои мысли словами и пантомимикой. И ребенок при игровой форме обучения дома не будет чувствовать себя скованно и напряженно, бояться выглядеть неуспешным. Он будет очень рад совместной игре с родителями и другими членами семьи. Вот вам и общение, и эмоциональная близость, и теплота взаимоотношений, сплоченность семьи, а также обучение важным для ребенка навыкам и умениям.

Игры и упражнения

Творим чудо. Ребенок – волшебник держит в руках волшебную палочку (веточка, карандаш или др). Дотрагиваясь до родителя, он спрашивает: «Что я могу для тебя сделать?» Родитель отвечает: «Расскажи что-нибудь смешное или изобрази жестами, мимикой, звуками животное, учителя, врача или предмет». Затем меняются ролями.

Изобразим кошку. Все члены семьи встают на колени, упираясь ладонями в пол. Сначала кошка недовольна: она выгибает спину как можно сильнее вверх. Теперь кошка потягивается: передние лапки вытягиваются вперед, а спина прогибается вниз. Затем ребенку предлагается лечь на спину, быстро перевернуться то на один, то на другой бок, и выполнить на одном боку потягивающие движения всеми лапками, а на другом боку – скручивающие движения (свернуться как кошка, когда она довольна). Игра вызывает эмоциональный подъем, тренирует мышцы спины и брюшного пресса, развивает гибкость, внимание и наблюдательность.

Новая жизнь старой кастрюли. В кастрюле варят суп. А если пофантазировать, то ее можно использовать как шлем или каску, как аквариум и др. Предложите ребенку найти новое применение для скатерти, зубной щетки, чайника, бревна, стакана, ложки, карандаша... Спросите ребенка: «Как по-другому можно использовать...?».

Хотите узнать, что чувствует при общении с вами и как ощущает себя ваш ребенок? Предложите ему написать пять существительных и пять прилагательных, которые, по его мнению, характеризуют его самого и членов его семьи. Заодно он и русский язык подучит. Потом, вместе с ребенком обсудите, почему он дал именно такие характеристики себе и другим. И ни в коем случае не спорьте, если описание вам покажется неверным. Это его

личное мнение, он так чувствует. Примите к сведению высказывания ребенка и если увидите признаки завышенной или заниженной самооценки, попытайтесь понять, что могло повлиять на то, что у ребенка сформировалась заниженная («я плохой, злой, ленивый,...») или завышенная («я - самый красивый, умный,...») самооценка. А также, что в вашем поведении натолкнуло ребенка на именно такое описание вашей личности.

Родители, желаю вам терпения и веры в успех! Важно, чтобы в любой ситуации ребенок чувствовал вашу поддержку, готовность прийти на помощь и порадоваться успеху вместе.