

## **«Не хочу в школу!» – каприз или серьезная проблема? Как реагировать родителям**

Нежелание ребенка ходить в школу – вызов, который нужно принимать достойно. Почему ребёнок может бунтовать, с какими трудностями он сталкивается в школе и как помочь ему с ними справиться.

Чем пугает школа?

«Я не хочу в школу» – фраза, которая вызывает у родителей гамму разных чувств. Просим вас сразу перейти в стадию принятия и начать действовать, ведь чаще всего за этими словами скрыта не лень и капризы, а реальная проблема, в решении которой ребенку необходима помощь мудрых родителей.

Школа – это высокая интеллектуальная и эмоциональная нагрузка. Ребенок должен быть сосредоточен, быстро переключаться с одного урока на другой и контролировать множество разных процессов.

Здесь он сталкивается с вызовами, исход которых не в силах предсказать: контрольные, ответы у доски, реакция одноклассников на его внешний вид и поведение, самостоятельные покупки в буфете и многое другое. В ситуации неопределенности возникает чувство тревоги. И это нормально.

Тревожность – естественная реакция, которая была задумана природой для выживания. Однако, по мере того, как ребенок адаптируется к школе: привыкает к учителю и распорядку дня, заводит друзей градус тревожности опускается.

### **Как помочь школьнику?**

Школьная тревожность – ситуативная. Можно волноваться перед контрольной или ответом у доски. Однако состояние тревоги не должно быть постоянным. Чтобы помочь ребенку справиться с этим чувством, говорите с ним о его жизни, эмоциях, страхах и трудностях, посочувствуйте.

Только по-настоящему услышав своего ребенка, вы поймете истинную причину детского «саботажа». Это может быть:

- потеря мотивации,
- конфликт с одноклассниками или учителем,
- переутомление,
- разочарование в школе или что-то еще.

Выяснив, в чем дело, постарайтесь найти решение: самостоятельно, с помощью классного руководителя или психолога.

Научите ребенка видеть хорошее в любой ситуации, будьте для него примером и делитесь своим школьным опытом. Проигрывайте школьные ситуации и вместе находите выход.

Не ругайте, а наоборот побольше хвалите за конкретные достижения и успехи, постарайтесь создать условия, в которых ребенку будет комфортно.

Если школьные проблемы кажутся вам серьезными, не действуйте на эмоциях. Успокойтесь, обдумайте последствия своего вмешательства в межличностные отношения ребенка с одноклассниками или учителем, посоветуйтесь с психологом и педагогом и лишь после примите взвешенное решение.

Поймите, что ребенку может быть не просто, не будьте слишком строги, не завышайте планку. Позвольте вашим детям оставаться детьми и будьте всегда рядом, чтобы выслушать, помочь и поддержать.

### **Переутомление – еще одна причина саботажа.**

Еще одна важная и, пожалуй, самая распространенная причина нежелания посещать уроки – переутомление. Высокие требования в школе, несколько кружков после занятий, домашние задания допоздна и нарушенный режим дня приводят к тому, что у ребенка просто не остается сил. Отсюда появляются лень и апатия.

Чтобы избежать переутомления, важно соблюдать режим отдыха и сна. Составьте расписание дня, в котором обязательно будет место для прогулок и активных игр на свежем воздухе после школы. Если ребенок перегружен дополнительными секциями, возможно, стоит от чего-то отказаться, чтобы снизить нагрузку. Заканчивайте занятия до 19, оставляя время на отдых,

и проследите за тем, чтобы ребенок ложился спать не позднее 21 часа в начальной и 22 часов в средней и старшей школе.

Не отказывайте в помощи с уроками. Помогите найти решение или ответ. Задайте вопрос в классном чате, обратитесь к учителю или пригласите репетитора. Будьте участны и помните, что здоровье – самая главная ценность, которая всегда должна быть в приоритете. Лучше сохранить физическое и психологическое здоровье ребенка, чем гнаться за пятерками.

Обратите внимание на питание школьника. Правильное питание дает энергию и улучшает умственные способности. В день ребенок должен получать не менее 5 порций разнообразных овощей и фруктов. Кроме этого, в рационе должны быть орехи, злаки, зелень, молочные продукты, а также яйца, рыба, мясо. От качества еды зависит работа мозга и всего организма.

Кроме полезной пищи, важно дополнять рацион курсом витаминов и минералов, особенно при первых признаках переутомления.

Еще одна распространенная причина нежелания идти в школу – частые болезни.

Из-за отставания по программе вдвое усиливается интеллектуальная нагрузка: надо изучать самостоятельно то, что уже прошел класс, и успевать следить за новым материалом. Появляется страх получить плохие оценки и выглядеть «самым глупым», что также сказывается у ребенка негативным отношением к школе.

### **Как родитель может помочь?**

Для начала очень важно понять и принять тревогу ребенка. Помните: он имеет на нее полное право.

1. Искренне, не ради галочки интересуйтесь жизнью, мыслями, чувствами, страхами ребенка. Научите его рассказывать о них. Узнайте, какие уроки и почему он любит. В этом заслуга учителя или ребенка интересует сам предмет?

Расспрашивайте не только об оценках, но и о том, как и за что их поставили. Какие эмоции вызвала оценка – гордость, разочарование, злость, стыд? Уметь распознавать и описывать свои эмоции – очень важный навык, который пригодится не только в школьной жизни.

2. Объясните сыну или дочери, что нормально не знать чего-то или не успевать. Тут нечего стыдиться. Пусть ребенок не стесняется говорить, если устал или физически не успевает выполнить задание. К сожалению, современные школьники зачастую перегружены.

3. Даже если детские проблемы не кажутся серьезными, важно признать право ребенка на них. Не обесценивайте проблему: «Подумаешь, забыл выучить стихотворение». Но и не раздувайте из мухи слона: «Как ты мог не выучить стих? Почему ты все время все забываешь? В кого ты такой безответственный?»

4. Не спешите звонить директору школы или родителям одноклассника, который дразнит вашего ребенка. Не вмешивайтесь в ситуацию без явной необходимости. В крайнем случае сделайте так, чтобы сын или дочь об этом не узнали.

Всегда думайте о последствиях такого вмешательства. Порой оно может усугубить ситуацию. К тому же так вы не научите ребенка самостоятельности.

5. Учите ребенка делать выводы из неприятных ситуаций – плохой оценки, ссоры с одноклассником, перебранки с учителем. Приобретенный опыт поможет избежать еще больших неприятностей.

6. Будьте для ребенка примером. Делитесь с ним своими тревогами, переживаниями, трудностями на работе и рассказывайте, как вы их преодолеваете. Учите ребенка – и учитесь сами! – расслабляться и адекватно выражать негативные эмоции. Запомните: у спокойных счастливых родителей – уравновешенные дети.

7. В отдельных случаях, если родители не могут помочь или грамотно разобраться в ситуации, лучше не затягивать и обратиться к психологу.

Источники:

<https://www.psychologies.ru/standpoint>  
<https://ug.ru/ne-hochu-ne-budu-chto-delat-esli-rebenok-otkazyvaetsya-idti-v-shkolu/>  
<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru>

Педагог-психолог  
Коркодинова К. В.