Как помочь ребёнку учиться лучше?

Ваш ребёнок не может или не хочет учиться, неусидчив... Учителя жалуются на плохое поведение, гиперактивность и агрессивность... Учёба даётся с большим трудом – ребенок не понимает или не запоминает информацию, нервничает при выполнении домашних заданий... Выучить с ребёнком пару-тройку четверостиший – просто непосильная задача...

Некоторые родители со временем привыкают винить во всём: учителей, которые слишком много задают, и детей, которые учатся с «недостаточным» рвением.

Дорогие родители, задумайтесь на секунду: с чего бы это ваше чадо с мученической гримасой на лице трёт лоб или ёрзает по стулу?!

Не стоит всё списывать на лень и поучать ребёнка, говоря «Да я в твои годы...!» Собственно говоря, лень – это вообще нечто для ребёнка не свойственное. Если ленится – значит на то есть серьёзные причины.

Присмотритесь к ребенку: не замечаете ли вы хотя бы два из ниже перечисленных проявлений?

Симптомы переутомления у ребёнка

* Вялость и сонливость.
* Или наоборот, повышенная подвижность, возбуждённость.
* Трудности с засыпанием и невозможность «поднять с утра».
* Плохая память.
* Невнимательность.
* Неусидчивость.
* Агрессивность (грубит взрослым, дерётся со сверстниками).
* Раздражительность.
* Сложности при выполнении домашнего задания.
* Проблемы с концентрацией внимания (не может сосредоточиться на задании).
* Плохая осанка (сутулость, кривая спина, перекошенные плечи).
* Неуверенность в себе и своих способностях.
* Боязнь или нежелание идти в школу.
* Тревожное состояние, ночные страхи.
* Жалобы на боли в спине, в шее, на головные боли.

Почему ребёнок не может учиться хорошо?

**Физическая перегрузка**. Если ваш сын или дочь помимо школы посещает множество кружков, то возможно ему просто не хватает сил осуществить всё задуманное. Тут может быть два выхода: либо отказаться от посещения каких-то кружков или секций, либо помочь ребёнку правильно распределить время на работу и отдых. Обязательно научите его правильно отдыхать. Объясните в доступной форме, что телевизор и компьютерные игры - это не отдых, а дополнительная нагрузка на глаза, мозг и нервную систему человека. И вместо этого лучше совершить прогулку перед сном.

**Умственная перегрузка**. Некоторым детям трудно даются отдельные предметы, и им приходится прилагать огромные усилия для освоения этих предметов. Одни не умеют пересказывать, поэтому учат большое количество текстов наизусть. Другие, не понимая алгоритмов расчетов, решают примеры и уравнения более сложными путями. Третьи медлительны или наоборот очень активны, и не могут подстроиться под заданный темп урока. Постарайтесь выявить такого рода проблемы. Посоветуйтесь с учителями и найдите вместе способы помочь наверстать упущенное.

**Эмоциональная перегрузка**. Есть дети, которые очень тяжело реагируют на критику со стороны учителей и сверстников. Либо их слишком часто критикуют родители. У таких детей со временем развивается невроз, который мешает им спокойно воспринимать мир.

**Неврологические проблемы**. Нередки случаи, когда неврологические заболевания остаются незамеченными в грудничковом возрасте. Тут многое зависит от наблюдательности родителей и врачей. Есть заболевания, симптомы которых практически незаметны, и выявляются такие заболевания только при обследовании. Именно поэтому необходимы осмотры детского невролога в 1, 3, 6, 9, 12 месяцев.

А в садике всё было нормально... В детском саду требования, предъявляемые к малышам не столь высоки - им не приходится подолгу сидеть за партой, много думать, хранить в голове большое количество не всегда интересной информации. Поэтому внешне кажется, что всё в порядке. В школе резко возрастает объём информации, требования становятся более жёсткими.

Как помочь ребёнку учиться хорошо и легко?

**Рабочее место**. Обеспечьте ребёнку комфортное место для выполнения домашних заданий - проверьте высоту стула и письменного стола, проверьте освещение. Убедитесь в том, что размеры стола достаточны для комфортного расположения рук ребенка и учебных принадлежностей.

**Осанка**. Найдите способ приучить ребёнка правильно держать спину. Это ни в коем случае не должно превращаться в постоянные одёргивания и окрики. Постарайтесь напоминать о ровной спине в игровой форме, ежедневно выполняйте вместе с ребёнком простые упражнения для укрепления мышц спины и вытягивания позвоночника (очень полезно потягиваться, висеть на турнике, стоять у стены, плотно прижавшись к ней пятками, спиной и головой - это просто и доступно каждому).

**Объём нагрузок и требования**. Иногда приходится решать, что же важнее для ребёнка - работать на износ ради пятёрок в школе и медалей в спортивной секции или учиться на твёрдую четвёрку и заниматься плаванием или танцами что называется «для себя».

Чем может помочь врач?

**Если вы замечаете у ребёнка хотя бы два из перечисленных симптомов, необходимо проконсультироваться с детским неврологом.**

Очень часто все эти симптомы «вырастают» из проблем грудничкового возраста – недолеченных или вовремя не замеченных (проблемы во время беременности, родовые травмы). Иногда сказываются заболевания, перенесённые в раннем возрасте, или физические травмы (головы, спины, суставов рук и ног).

Главная задача врача - тщательно обследовать ребёнка и помочь родителям разобраться, где заканчивается лень и несерьёзное отношение к учёбе, и где начинаются проблемы со здоровьем, требующие бережного подхода и лечения.

*Материал подготовила врач-невролог*

*социально-медицинского отделения*

*Плоскова И.В.*