**Почему ребенок не хочет в школу и что с этим делать**

Фразы из разряда «надоело ходить в школу» или «на уроках скучно» время от времени приходится слышать любому родителю. Как реагировать на такие заявления и можно ли помочь ребенку полюбить учебу.

С одной стороны, школа – это долг: каждый ребенок обязан получить основное общее образование. С другой стороны, школа – не тюрьма: она должна нравиться. Совместить эти условия задача взрослых - педагогов и родителей.

**«Что не так?» и «чем помочь?»** — две главные фразы, которые стоит произнести в ответ на «школоненавистнические» заявления ребенка.

Выделите спокойный час для разговора со своим школьником: чтобы докопаться до истины, может потребоваться время, а иногда и помощь специалиста. Понаблюдайте, при каких обстоятельствах звучат претензии. Подумайте, какая из них действительно относится к учебе, а какая может быть вызвана чисто физиологическими причинами: устал, проголодался, понервничал.

Одна ситуация, если по утрам невыспавшийся ребенок ноет, что ему не хочется в школу, но днем возвращается оттуда воодушевленным и жизнерадостным, – и совсем другая, когда тот же текст без конца звучит даже в выходные.

**Причина №1. «Меня все достало»**

Показатель того, насколько серьезная проблема стоит за этой жалобой, – сила реакции ребенка. Градус эмоций всегда указывает на глубину повреждения. Например, привычное «фоновое» ворчание подростка может не требовать никакого ответа, кроме сочувственной улыбки. А вот если ребенок яростно протестует против школы, наотрез отказывается туда идти, рыдает – нужно немедленно разбираться. Не исключено, что причина в какой-то травмирующей ситуации.

Когда в школе удручает абсолютно все, от учебников до одноклассников, а жалобы сопровождаются необычной для ребенка подавленностью – впору присмотреться к его здоровью: и физическому, и психологическому. Насторожиться стоит, если сниженное настроение сохраняется дольше двух-трех недель; ухудшился сон, изменился аппетит (в любую сторону); беспокоит боль в животе или голове. Все эти симптомы могут указывать на депрессию, и родителям лучше проконсультироваться с психологом или неврологом. А со своей стороны – постараться создать для ребенка максимально щадящую среду.

Поговорите с ребенком и узнайте, почему он не хочет идти в школу.

**Что делать родителям**

* *Уменьшить нагрузки.* Нежелание идти в школу – наименьшее из того, как может сказываться хроническое переутомление. В младших классах всего один кружок и пара часов спорта в неделю – это уже предельная занятость, а в период бурного подросткового роста не по плечу могут стать даже привычные нагрузки. Позволяйте ребенку бросать кружки и «задвигать» какие-то занятия, не жертвуя ради них силами и, тем более, сном.
* *Наладить режим.*Проблем с учебой (и не только с ней) станет меньше, если ребенок будет достаточно отдыхать – далеко не все дети сегодня могут этим похвастаться. Сразу после школы ребенку нужен хотя бы час для прогулки, а после обеда – для бесконтрольного ничегонеделания. Уроки лучше отложить на вечер; подъем интеллектуальной активности у детей начинается с 18 часов, и занятия пройдут легче.
* *Оптимизировать выполнение уроков.* Часто камнем преткновения становится не столько школа, сколько домашние задания. Чтобы облегчить эти тяготы, научите ребенка структурировать свое время. Для начала нужно расставить приоритеты: определить, какие из уроков самые важные и сложные, и ими надо заняться в первую очередь; по каким достаточно «пробежаться», а какие можно пропустить вовсе. Затем – распределить время, учитывая возможности возраста (делать все задания скопом утомительно и неэффективно). Дети 2–5-го классов способны концентрировать внимание на уроках около 20 минут, в средней школе – 45 минут, старшеклассники – до полутора часов. После чего ребенку обязательно нужен перерыв, причем активный: подвигаться, помахать руками, поприседать, потанцевать.

**Причина №2. «В школе скучно»**

Нудные, бессмысленные уроки способны отвратить от знаний кого угодно. Абсолютно естественно не любить школу, которая не приносит тебе никакого удовольствия. А это часто происходит из-за того, что учебное заведение не подходит ребенку «по размеру».

Школа может быть слабой — и любознательный книгочей будет скучать, поджидая одноклассников. Может быть не по росту сильной и амбициозной — и чувствительный, медленный художник почувствует себя отстающим. Иногда детям не подходит психологическая обстановка в школе или сама система преподавания: слишком жесткая и бездушная или, напротив, хаотичная и неструктурированная. И наоборот, в той среде, которая соответствует особенностям ребенка, он может расцвести и стать успешным.

**Что делать родителям?**

* Проявить понимание. «Я вижу, что тебе неинтересно (скучно, сложно и т.д.). Давай вместе подумаем, как сделать твою жизнь легче. Подскажи, чем я могу помочь».
* Оценить масштаб проблемы. Возьмите расписание и обсудите с ребенком, что он думает о каждом предмете. Если негатива наберется больше, чем на 20% – стоит подумать о смене класса или школы.
* Помогать с учебой. К предмету, который не понимаешь, интереса быть не может. Подтянув ребенка по проблемным урокам, нередко удается улучшить и его отношение к школе. Тем более что сейчас есть масса способов заниматься онлайн и бесплатно: от пособий и видеоуроков до взаимного обучения в соцсетях.

**Причина №3. «Там все плохие»**

Ссоры с одноклассниками или конфликт с математичкой могут показаться родителям пустяками, но они способны сделать пребывание ребенка в школе невыносимым. Тем более, если речь идет не о разовой перепалке, а о систематической травле или просто мучительном отсутствии друзей.

**Что делать родителям?**

* *Конфликт с учителем: отстаивать права ребенка*. Немедленно включиться, не верить на слово, разбираться в ситуации – словом, быть адвокатом, который всегда на стороне ребенка. Помните, что никто, кроме вас, не заинтересован в благополучии вашего сына или дочери. Учитель тоже человек, но он на работе. Мы горячо сочувствуем выгоревшему учителю, но это не повод вымещать свою досаду на детях.
* *Ссора с одноклассниками: внимательно наблюдать.* Для начала выясните, нужна ли ваша помощь в принципе: «Тебе помочь или не мешать?» Одно дело — конфликт между друзьями (тогда вам достаточно подставить свое плечо в качестве носового платка или боксерской груши для выражения чувств), другое — нападение, насилие или травля. Важно различать эти вещи, а пока вы разбираетесь, оставайтесь на позиции готового вмешаться наблюдателя, но не судьи или защитника.
* *Буллинг: защищать ребенка и привлекать учителей*. Будьте на стороне ребенка и поддержите его. Ни в коем случае не стоит выяснять (сразу), чем вызвана неприязнь одноклассников, и уж тем более упрекать: «Сам виноват». Для того чтобы на вашу голову упала групповая агрессия, нет необходимости делать что-то особенное. Травля – угроза для психологического здоровья не только пострадавшего, но и всех, кто в этом участвует и даже просто наблюдает, поэтому обязательно поговорите с классным руководителем: «Моего ребенка травят в классе, что вы предпримете по этому поводу?» Не требуйте немедленной расправы над обидчиками, а попросите разобраться, желательно – с привлечением специалистов, например, школьного психолога. Если вы не находите понимания у администрации, если ребенок отказывается ходить в школу и начал болеть без видимых причин – возможно, наилучшим выходом будет смена школы.
* *Попытаться сблизить ребенка с одноклассниками.* Когда ребенок никак не может найти друзей в классе, попробуйте помочь ему (с его одобрения). Можно пригласить самого «социально близкого» из детей в гости, организовать выездное мероприятие на четверых-пятерых, попросить классного руководителя, чтобы дал коллективное задание.
* *Найти ресурсы*. Речь идет не о том, чтобы отвлечь ребенка от проблемы или обесценивать происходящее («Не переживай, зато у тебя много друзей на даче!»), а о подпитке позитивными эмоциями и дружеским теплом. Для этого подойдет любой человек, искренне и, главное, вслух любящий вашего ребенка – даже трехлетний обожатель из соседнего подъезда.

**И напоследок.**Когда ваш ребенок в очередной раз затянет антиучебный монолог, подумайте, какие эмоции вызывает школа лично у вас: что вы чувствуете, вспоминая о ней. Это место, где вам хорошо, – или место уныния и страха? А может быть, площадка для конкуренции, где нужно быть лучшим? Сформулируйте, как вы понимаете собственные обязанности в отношении школы: что я должна/должен сделать как хороший родитель.

Свое восприятие взрослые неизбежно проецируют на детей, особенно на первых. Нередко проблемы школьника – это мамины или папины проблемы в новой версии. В этом случае психологическая работа требуется родителям: прежде всего над тем, чтобы научиться разделять себя и ребенка (это не моя школа, но его). А еще – не ставить во главу угла оценки. Взрослые привыкли считать их критерием успеха, но гораздо важнее, чтобы в школе детям было просто хорошо.