***Лень или демотивация в середине учебного года?***

Середина учебного года эмоционально тяжёлое время для большого количества школьников. 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, продумывание 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 учебой, 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 побыть 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. А главное-помните, что ребенок всегда хочет быть успешным, самым лучшим. Ваша задача как родителя ему в этом помочь.