**Лекция для родителей.**

**Ребёнок пошёл в школу. Как избежать проблем.**

Первое сентября – цветы, подарки, школьный праздник. Поздравления, радость и гордость за то, что мы – родители настоящего школьника. Но наступает 2 сентября, затем 3 сентября, и вот уже позади первая, а там и вторая школьные недели. « Всё ли в порядке?»-задают себе вопрос родители. Видя, что не так-то легко сыну или дочке проснуться рано утром. Появляются первые вопросы маленького ученика: *а надо ли ходить в школу каждый день? А можно ли после уроков не оставаться на продлёнке, а пойти домой? А когда же закончатся эти домашние задания?*

Вслед за первым праздничным днём следуют учебные будни. Они существенно меняют жизнь ребёнка, а значит, и его родителей. Необходимо время для того, чтобы организм маленького ученика привык к изменению ритма жизни, к смене основной деятельности (игровой на учебную), ограничению двигательной активности. Изменяется и характер взаимоотношений ребёнка с окружающими его взрослыми и детьми. Возникает необходимость соблюдать школьный распорядок и дисциплину. Приспособление организма ребёнка к изменившимся условиям происходит постепенно. Потребуется не день и даже не неделя для адаптации маленького ученика к школе. И родители, и учителя могут оказать ребёнку помощь в привыкании к новому ритму и правилам школьной жизни.

Существуют понятия физиологической и психологической (социальной) адаптации ребёнка.

**Физиологическая адаптация ребёнка к школе.**

Период физиологической адаптации составляет около 5-6 недель, то есть продолжается до 10-15 октября.

**Физиологическая адаптация.**

Чем характеризуются первые недели обучения:

* Низкий уровень и неустойчивость работоспособности, но очень высокий уровень напряжения всех систем организма. Изменения, происходящие в организме ребёнка на уроках в первые недели, по интенсивности и напряжению можно сравнить с действием экстремальных условий на взрослый, хорошо тренированный организм.
* Двигательное возбуждение или заторможенность, вялость.
* Жалобы на усталость. Дети с трудом включаются в работу, легко отвлекаются.
* Потеря аппетита.

Легче всего проходит этот период у здоровых, готовых к школе детей.

**Факторы риска при физиологической адаптации:**

* Неблагополучное течение периода новорождённости;
* Перенесённые черепно-мозговые травмы;
* Частые и тяжёлые заболевания;
* Наличие хронических заболеваний
* Расстройства нервно-психической сферы.

Общая ослабленность ребёнка, заболевания, как острые, так и хронические, задержка функционального созревания и другие факторы риска, ухудшая состояние ЦНС, снижая работоспособность, создают основу для повышенной утомляемости и возникновения школьных трудностей. Возможности детского организма далеко не безграничны, длительное напряжение приводит к утомлению . И, если оно не компенсируется отдыхом, то неизбежно ведёт к переутомлению, что создаёт угрозу для здоровья.

(Обсуждение – что можно считать отдыхом для ребёнка)

Итог:

***Ребёнок должен отдыхать, тем более в начальной школе. В силу огромного ресурса, данного ему самой природой, он может вынести почти любую нагрузку, но какой ценой? Как правило, ценой его здоровья. Огромное количество детей, по данным Министерства здравоохранения (от 75до90%), к окончанию средней школы уже имеют букет хронических заболеваний. Здоровый ребёнок в 11-м классе - редкость. А здорового отличника уже можно записать в Красную книгу, как исчезающий вид.***

Каковы же основные симптомы, характеризующие неблагоприятное протекание адаптационного периода:

* Жалобы на головную боль
* Нарушение сна
* Двигательное возбуждение или заторможенность
* Частая смена настроения
* Плаксивость, раздражительность
* Нежелание идти в школу или ложиться спать
* Провокационное поведение (непослушание, агрессивные вспышки).

Если вас беспокоят такие проявления в первые месяцы обучения ребёнка в школе, лучше обратиться к врачу, а при необходимости и к школьному психологу.

Попросите совета у «старших» родителей, чьи дети уже закончили первый класс. Помогите своему ребёнку и себе избежать ненужных проблем. Обязательно задайте специалисту все интересующие вас вопросы.

Внимательно наблюдайте за здоровьем ребёнка в течение всего периода обучения в первом классе. Частые простудные , хронические заболевания затрудняют адаптацию первоклассника, снижают уровень его работоспособности, являются причиной быстрой утомляемости и могут отразиться на успешности усвоения школьной программы.

**Социальная адаптация ребёнка к школе.**

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинально меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность . беззаботность. Погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований. Обязанностей и ограничений: теперь ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным правилам и нормам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

Вот как это происходит с точки зрения ребёнка:

***Я узнал, что стану школьником!! Это значит, что у меня будет портфель, в нём будет много тетрадок, ручек и всякой интересной всячины. Я буду ходить в школу и учиться – заниматься серьёзным делом. Я горд тем. что я уже взрослый. Мне кажется, что в школе мне будет очень интересно, учительница будет рассказывать много нового, а я буду стараться получать пятёрки. Тогда мама и папа будут мной гордиться .***

***В тот первый день я пошёл в школу с радостью, хотя и немного волновался. Мама волновалась тоже, и я понял, что это серьёзно. В тот день мне так много пришлось узнать: нашу учительницу, наш класс, ребят из нашего класса, познакомиться со своим соседом по парте, запомнить, где столовая, а где спортзал. Поэтому я очень устал и на все вопросы взрослых: «Ну, как твой первый день в школе?» - отвечал на всякий случай: «Всё хорошо», но на самом деле я ещё не очень понял, хорошо там или нет.***

***Потом, конечно, выяснилось, что в этой школе не всё так просто. На уроке рассказывают не всегда про интересное, а стараться слушать, если скучно, очень трудно, сразу хочется заняться чем-нибудь более интересным.***

***Но если отвлекаешься, получаешь замечание. Получать замечание – очень неприятно, особенно если в дневник. Неприятно ещё оттого, что всё это несправедливо – я же отвлекаюсь не потому, что я плохой. А просто мне скучно! Когда же всё заканчивается и начинается перемена, выясняется, что нельзя бегать. Что делать тогда, непонятно, потому что бегать хочется больше всего, я же 45 минут так сильно старался! Хорошо ещё, если потом начинается любимый урок – тогда хотя бы интересно и сидеть смирно не так тяжело, и урок проходит быстро.***

***Наконец свобода! Уроки закончились, можно бежать домой и насладиться жизнью: погулять во дворе, посидеть за компьютером, телевизором, с Васькой встретиться. Но мама говорит: сначала уроки! И опять сидеть, писать, делать всё то, что я так не люблю. Если бы вы знали, как иногда это не хочется делать! Тогда я часами не могу сосредоточиться, сижу, о чём-то мечтаю. Приходит мама и злится на меня из-за того, что я ничего не сделал. Но я же стараюсь. Просто скучно очень. И что тогда в этом хорошего – быть школьником? Если почти всё время скучно. А жизнь вокруг такая интересная! А я в этой школе сиди, после школы – сиди. Папа ещё хочет записать меня в секцию плавания. а мама –в музыкальную школу и ещё - на английский. Жить –то когда?***

Как мы видим жизнь первоклассника не так уж проста, как кажется на первый взгляд. Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на ребёнка. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребёнка в новую для него учебную деятельность. В жизнь школьника входит не только расписание, в его жизнь входит **произвольность** - то есть необходимость заниматься тем, чем требуется, а не только тем, что интересно. Произвольность, как психическая функция оформляется к семи годам, именно поэтому это время – самое подходящее для начала школьных занятий. Диагносцируя психологическую готовность ребёнка к обучению в школе, многие психологи обращают внимание именно на развитость произвольности. Но каждому родителю и учителю также важно знать, что на одной произвольности, на чувстве долга или напряжении воли прожить невозможно, во всяком случае, здоровому ребёнку. Поэтому так важно, чтобы у ребёнка, в чьей жизни появилось так много долга (длиной в 11 лет), всегда оставалось время на него самого, на его собственные желания, какими бы бесполезными они не казались взрослым. Детей, воспринимающих учёбу в школе как радостное и увлекательное занятие, в наше время почти не встретишь. Для большинства первоклассников школа – это труд, работа, которая требует немалых затрат и отказа от чего0то, что нравится. Но если мы, взрослые, возвращаясь со своей работы, считаем, что отдых мы заработали и можем посмотреть телевизор (значительно более бесполезное занятие, чем игра, слушание музыки или разговоры детей по телефону), то ребёнок, отсидевший уроки в школе, сходивший на музыку и плавание (где ему опять приходилось слушать учителя или тренера), по нашему взрослому мнению, отдыха не заслужил, особенно если не сделал уроки.

Группа риска: Среди первоклассников довольно много детей, не только не осознающих специфическую позицию учителя, но и своё положение ученика. Таким детям трудно понять условность отношений учителя и ученика, и ребёнок может сказать учителю в ответ на его замечание : «Я не хочу здесь учиться, мне с вами не интересно». В этих случаях бесполезно приказывать, наказывать, требовать, нужно завоевать доверие и уважение ребёнка, поэтому прекрасно, если учитель будет доброжелателен и терпелив. Можно «серьёзно, по-взрослому» объяснить правила поведения, можно посетовать на огорчение, которое ребёнок доставляет взрослым своим «плохим поведением», можно поставить в пример товарищей, но обязательное правило – делать это наедине, не ставить ребёнка в неловкое положение и перед взрослыми, и перед сверстниками, требуя немедленного «больше не буду». Особого внимания в этом отношении требуют дети, которые до школы воспитывались дома мамой или бабушкой, чересчур снисходительной к детским капризам и желаниям. В этих случаях дома не всегда могли настоять на своём, потребовать выполнения того, что не очень нравилось ребёнку, поэтому перестроиться ему в школе бывает очень трудно. ***(Какие трудности?)***

Он пытается так же, как и дома капризничать, настаивать на своём, а когда встречает отпор, чаще всего отказывается учиться вообще. Такой ученик может в раздражении швырнуть книги и тетради, расплакаться, а дома будет жаловаться, что учительница его не любит. К сожалению, такие жалобы вызывают у родителей не только необходимое ребёнку сочувствие, но и осуждение действий учителя. А это порой приводит к серьёзным конфликтам, разрешение которых требует впоследствии много времени, терпения и такта.

Нужно довольно длительное время, чтобы малыш осознал, что он не «лучше всех», а такой, как многие другие в классе, что большие знания о чём-то – ещё не повод для превосходства и пренебрежительного отношения к одноклассникам. Поэтому для родителя в этой ситуации быть на стороне ребёнка - это не значит поощрять его шалости или потворствовать его грубости. Это – задаться вопросами: «Что произошло? Как это случилось с моим ребёнком? Что не так в его школьной или внутренней жизни? Как помочь ему избежать новых неприятностей и конфликтов?».

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К ним нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляется с этой задачей. Можно согласиться с мнением ряда психологов, что здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить отношения с другими людьми ребёнок без серьёзных проблем включается в школьную жизнь .

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни(недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются. плачут. Период адаптации к школе , связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится 1-1,5 месяца, у других – 1 четверть, а у третьих – растягивается на весь учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок учебной деятельности и от качества оказания помощи ему взрослыми (педагогом и родителями).

Ещё одно важное психологическое явление происходит со школьником –его начинают оценивать посторонние. Когда он был малышом, его оценивали в основном папа и мама. Ребёнок привык к тому, каким ему надо быть, чтобы мама не кричала, а папа похвалил. Но с приходом в школу его начинают оценивать другие люди. Психология восприятия ребёнком оценки его деятельности такова, что он её считает оценкой своей личности в целом. Этому способствует и реакция на оценку окружающих сверстников и взрослых. Сейчас в практике школьного обучения на начальном этапе учитель не должен использовать отметки для оценки успехов ребёнка, его знаний и поведения (даже в виде рисуночных символов) потому, что отметка может стать постоянной психотравмирующей ситуацией, затрудняющей адаптацию ребёнка в школе, сформировать у ребёнка комплекс неполноценности. Поскольку очевидно, что дети – разные. А школьная программа - на всех одна, то совершенно точно случится так, что отдельный ребёнок ( или группа детей) по вполне объективным причинам (среди которых: недостаточная готовность к школе, слабое здоровье, плохое развитие моторики, дефекты речевого развития и т.д.) будет абсолютно не соответствовать тем или иным требованиям программы и получать плохие отметки. Это, по сути, школьная неизбежность, которую часто не хотят принять ни родители, ни учителя. Ни впоследствии дети. Школьная оценка таким образом становится совершенно необоснованно такой значимой, что за ней очень часто теряется сам ребёнок. Привыкнув ориентироваться на внешнюю оценку, ребёнок начинает считать её суперценностью, кто бы и в чём бы его не оценивал. Он становится зависим и несвободен. Его самооценка становится низкой, уверенность в себе пропадает, желание учиться умирает окончательно.

Если первоклассник в свой первый день идёт в школу с ощущение предстоящего чуда, с большим интересом к новой школьной жизни, то уже через несколько недель он понимает, что такое школа: много неприятного старания, странных и жёстких правил, осуждения, критики и насилия над его личностью. И тогда он хорошо усваивает: школа – это не про него самого, это про учителей или родителей, или министерство образования. Его мотивация пропадает и ежедневный поход в школу воспринимается как тяжёлая повинность.

Драматизирование школьных неудач, чрезмерные требования и моральное давление, как правило оборачиваются неуравновешенностью. Страхом несостоятельности, тревожным предчувствием новых неудач. Всё это осложняет и без того не простую адаптацию к школе. Поэтому, оценивая успехи, не сравнивайте ребёнка с другими детьми, не подчёркивайте, что кто-то делает это лучше, особенно если видите, что ребёнок прилагает много усилий. Старайтесь подбодрить, не скупитесь на похвалу. Не воспринимайте оценки как безусловную ценность: понимайте, что двойка – это огорчительно, но не смертельно. Плохая оценка оценивает не родителя, не ребёнка и даже не его знания. Она говорит о том, что ему трудно воспринимать те или иные аспекты школьных требований. Лучше всего, если удастся разобраться, что же именно сложно ребёнку, и помочь ему в этом.

Начало учёбы в школе – это не только уроки (где, несомненно, важен личный контакт ребёнка с учителем, но и перемены, а значит , общение и дружба с детьми, которые учатся вместе с вашим ребёнком. У многих детей на момент поступления в первый класс уже сформирована внутренняя социальная позиция : «Я -школьник». Наличие «внутренней позиции школьника» (Л.И.Божович) имеет для первоклассника большое значение . Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Осознание этой позиции помогает ребёнку принять требования учителя, правила школьной дисциплины, распорядок дня и новые взаимоотношения со сверстниками. Однако отношения между детьми не всегда безоблачны, поэтому родителям и учителю важно помочь первокласснику, особенно в первые недели пребывания в школе, научиться бережно и внимательно относиться друг к другу. Постарайтесь научить ребёнка уважать точку зрения других людей, вежливо высказывать своё несогласие с чем-либо. Каждому ребёнку важно, чтобы в школе его любили и учитель, и дети. Те положительные эмоции, которые испытывает ребёнок, общаясь с одноклассниками, облегчают его адаптацию к школе.

Ещё один фактор, который необходимо учитывать при адаптации ребёнка к обучению – это его психофизиологическая зрелость . Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребёнка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока ещё достаточно ограниченны. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий мозга является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные, специфические отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста ещё не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга завершается лишь к 12-14 (21)годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается недостаточным.

Несовершенство этой функции проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, многие из них – не воспринимают инструкцию и не способны планировать свою деятельность, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны и впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук ещё очень несовершенны (особенно это касается гиперактивных детей) , что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами.

Внимание учащихся 1-х классов ещё слабо организовано, имеет небольшой объём, плохо распределяемо, неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие , эмоционально насыщенные для ребёнка сведения и события его жизни. Произвольная память, необходимая при систематическом обучении, опирающаяся на применение специальных приёмов и средств запоминания. В том числе приёмов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников ещё пока не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное (дошкольное). Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. В то время как свойственные для понятийного(школьного) мышления , действия «в уме» даются первоклассникам пока ещё с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Став школьником, и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребёнок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями. Взрослые должны понимать, что поступление ребёнка в школу само по себе ещё не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии, на которое потребуется определённое время.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и

быстрее осваивают требования массовой школы.

По данным М.М. Безруких, по характеру адаптации к школе выделяют три группы детей:

Большая часть детей (56%) адаптируется к школе за первые 1-2 месяца. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности.

Почти треть первоклассников (30%) имеет более длительный период адаптации. Поведение этих детей ещё не соответствует или не полностью соответствует требованиям школы, школьной дисциплины, им трудно общаться со сверстниками и учителем (порой на замечания учителя они реагируют слезами, обидой), трудно «высидеть» урок. Отвлечение, игра на уроке для них – обычное дело. Лишь к концу первого полугодия их реакции становятся адекватными требованиям школы, учителя.

У 14% детей социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. Кроме того, они не усваивают школьную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких учащихся чаще всего жалуются учителя, дети, родители. И всё же , необходимо заметить, что за таким внешним проявлением негативных форм поведения, или, как обычно говорят, «плохого поведения»ребёнка могут стоять различные причины. Среди них могут быть и издержки воспитания, и слабость нервной системы. Для определения истинных причин и оказанию адекватной помощи ребёнку, необходимо обратиться к специалистам: врачу, психологу, логопеду. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения таких детей, не скорректировать эти трудности адаптации, то это может привести к её срыву и нарушению психического здоровья.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сказать, что весь первый год для многих первоклассников – фактически год адаптации, год, напряжённый для каждого ребёнка, а для тех, у кого есть школьные проблемы, - вдвойне. И любой фактор риска в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребёнка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя или родителей, может привести к нарушению адаптации.

Можно выделить и типичные проявления дезадаптации:

1. Неврозоподобные расстройства:

* Нарушение сна;
* Нарушение аппетита;
* Неадекватные реакции;
* Жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т.д.;
* Страхи, навязчивые движения (подёргивания век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т.д.)
* Нарушение темпа речи (запинки).

1. Неврозы, невротические расстройства (энурез, энкопрез, заикание и т.д.)
2. Астенические состояния:

* Снижение массы тела;
* Бледность, синяки под глазами;
* Неустойчивая, очень низкая работоспособность;
* Повышенная утомляемость и т.д.

4.Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость)

5.Снижение учебной мотивации

6.Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Таким образом, причинами школьных трудностей, а значит, и дезадаптации, могут быть как внешние, так и внутренние факторы, которые, как правило, действуют не изолированно, а в комплексе, создавая сложную структуру школьных проблем и требуя для их решения комплексного подхода.

Что же делать родителям, чтобы помочь ребёнку быстрее и легче адаптироваться к новым жизненным условиям?

1. Прежде всего оказывать поддержку ребёнку в его делах, вселять в него уверенность, что вы верите в него. В его силы, а при необходимости – всегда придёте на помощь.
2. Выслушивайте все рассказы ребёнка о школе, а если он не рассказывает сам или рассказывает мало – расспрашивайте его. Если ему трудно выделить главное (чем стоит поделиться с вами), задавайте конкретные вопросы, на которые легче ответить.
3. Не сводите беседу к примитивным вопросам, касающимся питания. Количества уроков. Постарайтесь выяснить, с кем ребёнок играл и в какие игры, как провёл перемену, что за день ему больше всего понравилось, что вызвало переживания.
4. Приобщать ребёнка к самостоятельности постепенно, не обрушивая на него непосильную нагрузку. Если ребёнок пока ещё не в состоянии выполнять уроки сам, постарайтесь, чтобы необходимая ему помощь с каждым разом становилась всё менее существенной.
5. Поощряйте любые попытки ребёнка проявить самостоятельность, рассказывайте о таких его действиях членам семьи.
6. Соблюдайте режим дня. Если необходимо – выделите время для дневного сна или хотя бы пассивного отдыха. После школы желательна прогулка, и только после неё можно приступать к урокам.
7. Помогите организовать пространство и время, особенно при выполнении домашних заданий. Выясните. Когда у ребёнка высокая работоспособность, и в соответствии с этим определите благоприятные периоды для выполнения домашнего задания.
8. Помогите ребёнку определить удобные для него способы выполнения различных заданий. Научите использовать их как дома, так и в классе.
9. Постарайтесь в первые минуты встречи не спрашивать ребёнка, какие оценки он получил в школе. Иначе он может подумать, что главное для вас – не он сам, а его успехи.
10. Позвольте ошибаться своему ребёнку, чтобы у него не возникло ощущение тотальной «плохости». Для этого этого неплохо бы и вам самим уметь признавать свои ошибки. Помните: ошибка, неудача, провал – всего лишь маленькая часть жизни человека, но не он сам.
11. Постарайтесь спокойно относиться к «плохим» оценкам (вернее к тем, что не нравятся вам), не упрекайте ребёнка, не заставляйте его в наказание дополнительно заниматься. Следите за состоянием здоровья ребёнка. Если налицо признаки утомления и даже переутомления, постарайтесь уменьшить нагрузку, а в сложных случаях – обратитесь к врачу.
12. Перед сном не устраивайте шумных игр, серьёзных разговоров, не наказывайте ребёнка. Лучше посидите с ним, почитайте вслух, выразите надежду на то, что завтрашний день принесёт удачу вам и вашему ребёнку!
13. Помните и понимайте, что у школьника в жизни должна присутствовать радость. Если её не удаётся получать в школе, то неплохо бы, если б вы позволяли ребёнку организовывать её самому. Здоровый ребёнок способен обеспечить себя занятием, в котором всё его существо отдыхало бы и наполнялось новой силой. Позвольте ребёнку получать много удовольствия от любого дела , которым он занимается и поучитесь у него этому сами.