

«6 способов уйти от стресса в школе»

Ваш ребенок перешел в 5 класс. Теперь появляются новые трудности в учебе, ведь он уже в основной школе, в среднем звене. Невольно возникают вопросы: «Учебная программа перегружена? Как справиться?», «На уроках скучно?». Вспомним наши самые расхожие представления и упреки, адресованные школе, и вместе подумаем, что можно сделать, чтобы учеба была ребенку в радость.

1. Успехи в школе зависят от учителя. Отчасти это правда. Учителя многое определяют в жизни детей. Они могут быть слишком либеральны с учениками или слишком строги, опекающе заботливы или деловито отстраненны, дотошны в деталях и ... В общем, редко случается, чтобы учитель целиком соответствовал нашим представлениям о хорошем педагоге. Но один человек не определяет судьбу ученика, его жизненный успех или неудачу. Да и школа - при всем ее значении - не главное место в жизни ребенка. **Что делать?** У родителей своя роль в учебном процессе. Они могут сделать начинающего школьника счастливее. Если ребенок боится учителя, признайте это чувство, его переживания: он действительно боится! Объясните, что учительская суровость не направлена против него, взрослый человек тоже может нервничать и сердиться. Если на каком-то уроке ребенок скучает, сами пробуждайте его интерес к этой области знания: читайте ему хорошие книги, вместе бывайте в музеях, вместе смотрите по ТВ или видео документальные фильмы *Discovery* и *BBC* - это прекрасный способ поддержать любознательность.

2 Учебная нагрузка слишком велика. С 10-12 лет, как только ребенок переходит в 5 класс, его день становится похожим на день взрослого человека. В результате он устает, чаще болеет. Иногда усталость - результат неправильного распределения энергии и времени. Маленькие школьники вообще делают много лишнего, ведь они еще не умеют учиться. Для них все еще важен режим дня. Некоторые трудно переносят долгую дорогу в школу... **Что делать?** Начните с завтрака. Часто утренняя спешка не позволяет выйти из «ночного» состояния и «влезть в шкуру» ученика, а детям необходимо перестроиться от дома к школе. Совместный завтрак - это и время вашего эмоционального общения, и еда, подкрепляющая его силы. И конечно, не устраивайте утром за завтраком «профилактических» бесед, не ворчите. После уроков дайте выход детской энергии, прежде чем начнете напоминать о домашних заданиях.

3. Оценки вызывают постоянный стресс. Многие школьники живут в страхе перед плохой отметкой, воспринимают ее не как оценку своей работы, а как некое клеймо. Часто повод для детской тревоги дают сами родители: «Опять грязь в тетради (не решена задача, не выучены стихи, потерял учебник...)». Они драматизируют ситуацию, а в результате дети начинают верить в то, что никогда не смогут учиться так, чтобы родители были ими довольны. **Что делать?** Даже самый любознательный и внимательный ребенок иногда не справляется с заданием. И это не означает, что он плохой ученик. Столь тонкую, но очень важную разницу надо чувствовать самому и объяснять сыну или дочери. Всегда оценивайте работу, но не ребенка. Когда

задание сделано хорошо, не забывайте замечать его старания. Важно знать, что у школьников время от времени происходит как бы «откат назад». У 10-12-летних детей, например, наступает период, когда их почерк становится небрежным, непонятным, неаккуратным. Зная об этой особенности возраста, эмоционально поддержите ребенка: «Ты научился так быстро писать!» - и помогите вновь освоить «забытый» навык чистописания.

4. Его дразнят одноклассники. Это случается в разных школах, независимо от их престижности, местоположения и уровня преподавания. Поводом для насмешек может стать любая мелочь: очки, «не такого» цвета волосы, высокий или низкий рост, слишком плотная комплекция или тихий голос ... **Что делать?** Выслушайте ребенка, но не комментируйте его рассказ, воздержитесь от соблазна немедленно решить его проблему. Попробуйте понять, что он чувствует: боль, обиду, злость? Назовите это чувство: «Это очень обидно, когда тебя так называют»; «Трудно выносить такие тяжелые чувства». Это может показаться невероятным, но мы действительно помогаем детям, когда слушаем их и признаем их чувства. Есть только одна ситуация, в которую необходимо вмешаться сразу: когда действия ребенка - вашего или другого - унижают достоинство человека и/или просто опасны для жизни.

5. Он отказывается идти в школу. Такое случается все чаще. С одной стороны, наши дети более свободны в проявлении своих чувств и желаний. С другой - школа действительно не всегда удовлетворяет их потребности в свободном выборе, творчестве, развитии. **Что делать?** Он (она) заявил (а), что в школу больше не пойдет. Поговорите об этом с сыном или дочкой, но не сразу. Дайте и себе, и ребенку время понять, что происходит на самом деле. С «забастовщиком» необходимо договориться: «Школа - это и правда сложно ... Но там есть друзья, есть учителя, которые тебе нравятся. Давай еще какое-то время (*уточните какое*) походим, посмотрим, попытаемся что-то изменить ...» Ваша задача - попытаться отодвинуть как можно дальше перспективу ухода из школы. Если проблема останется, возможно, вы действительно учитесь не в той школе. И никакой драмы тут нет. Важно только, чтобы все вопросы со сменой школы удалось утрясти класса до шестого. До этого момента вопрос отношений, общения со сверстниками дети решают легко. А вот в 7-8-х классах сделать это им будет труднее.

6. Ребенок стал плохо учиться. Обычно это случается классе в пятом: дети начинают хуже учиться, многое не успевают и сами это очень переживают. Дело в том, что в начальной школе главное для ученика выучить наизусть и рассказать. При переходе в среднюю школу увеличивается количество предметов, задания становятся объемнее, но главное - появляется новый тип учебника. По сути это книга для чтения, причем чтения довольно скучного и не всегда понятного. Тут заучивание мало помогает, надо разбираться в теме самому, вникать в материал, анализировать новую информацию - только так можно понять и запомнить новое. **Что делать?** Возможно, вам придется вернуться к началу и вновь учить его учиться. Если у ребенка что-то не получается, не стыдите и не понукайте его. Попробуйте иначе: «Давай сделаем это вместе». Ребенок должен чувствовать вашу поддержку и стремление ему помочь. Всегда поддерживайте его, старайтесь подходить к проблеме конструктивно - и она будет решена.