

«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, потерян 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 пе-риод, 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. Попытайтесь понять, что он чувствует: боль, обиду, злость? Назовите это чувство: «Это очень обидно, когда тебя так называют»; «Трудно выносить такие тяжелые чувства». Это может по-казаться 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 по-мочь. Всегда поддерживайте его, старайтесь подходить к проблеме конструктивно - и она будет решена.