# 6 способов уйти от стресса в школе

*педагог - психолог ГБОУ ЦДК*

*Евдокимов А.В.*

Учебная программа перегружена? На уроках скучно? Вспомним наши самые расхожие представления и упреки, адресованные школе. Давайте подумаем, что можно сделать, чтобы учеба была ребенку в радость.

**1. Успехи в учебе 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 6-7 лет, как только ребенок идет в школу, 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 младших школьников время от времени происходит как бы «откат назад». У 8-9-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.

**Какая школа лучше**

Возможно, вашему ребенку нужна школа поближе к дому или та, где меньше учебная нагрузка. Многим родителям трудно решиться сменить учебное заведение, им кажется, что самое лучшее то, где задают много уроков и есть два иностранных языка. На самом деле лучшая – та школа, где уважают детей, умеют их учить и одновременно не выжимают из них все соки.