Автор: admin
10.02.2011 12:11 - Обновлено 30.10.2014 04:56

Как уйти от стресса в школе?

Возникновению у ребенка стрессовой ситуации в школе могут способствовать 5 причин: учитель, учебная нагрузка, оценки, общение с одноклассниками, плохая успеваемость. Винить в этом можно и учителя, и родителей одноклассников, но не стоит снимать груз ответственности за своего ребенка с себя. Вы – первый воспитатель и учитель для малыша. Детский сад и школа должны помочь Вам в этом деле.

Многие родители, отправляя ребенка в первый класс, не задумываются, что у ребенка меняется не только режим дня, но и нагрузка. Если в дошкольном возрасте ведущей деятельностью была игра, то в первом классе формируется учебная деятельность. Поразмышляйте, прежде чем отдавать ребенка в группу продленного дня. В школах не предусматривается тихий час, а первокласснику надо предоставлять возможность полежать минут 20-30 или поспать днем; поиграть одному в тишине. Это позволит ребенку избежать усталости и стресса.

От выбранного Вами учителя зависит успешность Вашего ребенка в начальной школе. Именно первый педагог закладывает фундамент будущих знаний ученика. Он может быть излишне строгим или чрезмерно, попустительски добрым. Возможно, что Ваш ребенок испытывает страх перед педагогом. Ваша задача, как родителей, объяснить, что строгость учителя не направлена на детей. Взрослый человек вправе сердиться и нервничать.

Причиной тревожности может служить непонимание учебного материала. Для первоклассника важно рассказывать то, что было на уроке. Вы должны проявлять искреннюю заинтересованность в первых шагах ребенка в школе. Это позволит Вам сразу заметить, к какому предмету возник интерес, на каком уроке ему скучно. Будьте внимательны к сигналам, стимулируйте интерес к учебе. Подберите для совместного просмотра фильмы BBC или Discovery. Читайте книги перед сном. Помогайте при выполнении домашнего задания, поощряя малейший успех. Не ждите, что Ваш малыш сразу же начнет красиво и аккуратно писать, но и не заставляйте исписывать по листу за неаккуратный почерк. Наберитесь терпения и хвалите за каждую красивую букву на строчке.

Став взрослее, Ваш ребенок столкнется с новой проблемой – оценка. Для него «двойка», «тройка» – это клеймо. У ребенка появляется постоянная тревожность. Часто

родители поддерживают ее словам: «Опять намазал!» Отпускают в адрес своего чада ругательства и насмешки. Это не только приводит к потере интереса к учебе, но и отдаляет ребенка от Вас. Возникает так называемая проблема «отцов и детей». Проявляйте сочувствие к ребенку, выслушивайте его, старайтесь вместе преодолеть возникшую трудность. Разъясняйте непонятный материал, тренируйтесь в решении задач, в списывании текста или письме под диктовку.

В 5-6 классе Ваш ребенок сталкивается с очередной проблемой: учебник превращается в скучное чтиво с огромным количеством непонятных терминов. Вместо одного учителя появляются предметники, у каждого из которых свой стиль изложения материала. На смену учебной деятельности приходит коммуникативная: общение со сверстниками. Пятикласснику важно найти свое место среди одноклассников. Если не удалось добиться авторитета с помощью успехов в учебе, ребенок ищет другой путь. Не исключен и криминальный. Не упустите первые неуспехи пятиклассника. Плохая успеваемость может послужить причиной стресса.

В любой школе случается слышать жалобы детей, что их дразнят. Причины могут быть различные: очки, цвет волос, рост, полнота. Не драматизируйте! Постарайтесь понять и разделить чувства Вашего ребенка. Боль от обиды и злость утихнут в его сердце.

Помните: Вы в ответе за счастье и здоровье своего ребенка. Помогите ему стать успешным.

Автор - **Ольга Терехина**

Источник