**
*ШЕСТЬ СПОСОБОВ УЙТИ ОТ СТРЕССА В ШКОЛЕ***

*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 ребёнка.*

*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  каналав"Discovery" и "BBC" – это прекрасный способ поддержать любознательность.*

***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.*

***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.*



***Научить его учиться***

*Многие младшие школьники не умеют делать домашние задания. Они тратят на них слишком много времени – и все равно не успевают. В результате теряется интерес к учебе. Родителям приходится учить ребенка этой премудрости – учиться. Главное здесь – выработать ежедневный алгоритм поведения: пришел домой, пообедал, отдохнул, в определенное время начал делать домашнее задание. А там своя последовательность действий. На уроках учителя говорят: «Достаем дневник, берем ручку, записываем...» Каждое действие так же надо проговаривать дома. Ребенок вслух читает задание, вслух задает вопрос: «Что я должен сделать?» – и вслух отвечает на него. Выполняя упражнение, он говорит то, что сейчас делает: «Пишу: 12 плюс 24 равняется...» Особенно это важно, если предмет дается с трудом. Каждый раз, называя свои действия, он постепенно учится говорить «про себя», незаметно осваивает алгоритм выполнения заданий и начинает использовать его автоматически.*

***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 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.*

***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.*

***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.*

***Источник:http://www.mosparents.ru/ru/about\_children/unmanageable\_childs/psychology\_schoolboy/index.php?from4=2&id4=21580***