

## 6 СПОСОБОВ УЙТИ ОТ СТРЕССА В ШКОЛЕ

**1. Успехи в школе зависят от родителей и от учителя.** Учителя могут быть слишком либеральны с учениками или слишком строги, опекающе заботливы или деловито отстранены. *Что делать?* У родителей своя роль в учебном процессе. Если на уроке ребенок скучает, сами пробуждайте его интерес к этой области знания.

**2. Учебная нагрузка слишком велика.** С 10-12 лет, день школьника становится похожим на день взрослого человека. В результате он устает, чаще болеет. *Что делать?* Начните с завтрака. Совместный завтрак - это и время вашего эмоционального общения, и еда, подкрепляющая его силы.



**3. Оценки вызывают постоянный стресс.** Многие школьники живут в страхе перед плохой отметкой, воспринимают ее не как оценку своей работы, а как некое клеймо. *Что делать?* Даже самый любознательный и внимательный ребенок иногда не справляется с заданием. Важно

знать, что у школьников время от времени происходит как бы «откат назад».

**4. Его дразнят одноклассники.** Поводом для насмешек может стать любая мелочь: очки, высокий или низкий рост, слишком плотная комплекция или тихий голос... *Что делать?* Выслушайте ребенка, попытайтесь понять, что он чувствует? Это может показаться невероятным, но мы действительно помогаем детям, когда слушаем их и признаем их чувства.

**5. Он отказывается идти в школу.** Дети более свободны в проявлении своих чувств и желаний. *Что делать?* Дайте и себе, и ребенку время понять, что происходит на самом деле. С «забастовщиком» нужно договориться: «Школа - это и правда сложно. Но там есть друзья, есть учителя, которые тебе нравятся. Давай попытаемся что-то изменить».

**6. Ребенок стал плохо учиться.** Обычно это случается классе в пятом: дети начинают хуже учиться, многое не успевают и сами это очень переживают. *Что делать?* 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.