

## **Как помочь учиться без стресса**

**Вселять уверенность.** Поддерживайте, несмотря на ошибки. Помогайте преодолевать трудности. Не критикуйте.

**Поощрять.** Замечайте любой, не только учебный, интерес ребенка. Акцентируйте внимание на его талантах: любознательности, юморе, ловкости...

**Стимулировать.** Относитесь к школьным делам как одной из составных частей ежедневной жизни ребенка. Он должен знать, что от него ожидают усилий и понимают, что он пока лишь набирается знаний.

**Замечать достижения, подчеркивать сильные стороны,** а не ошибки и не упрекать. Нам под силу смягчить школьный стресс своего ребенка.

**Не торопиться.** Ребенок постоянно развивается – этот процесс может происходить очень активно, зато в другие моменты он словно замирает, набираясь сил для следующего рывка. Поэтому взрослым стоит разрешить себе «примириться» с тем, каков ребенок сейчас. Не торопиться, не настаивать, не заставлять немедленно все исправить, стать другим. Стоит, наоборот, прислушиваться к ребенку, наблюдать, помогая ему опираться на его позитивные стороны, и поддерживать, когда проявляются слабости.

**Извлекать пользу из ошибок.** Не ошибается, как известно, тот, кто ничего не делает. Верно и обратное: кто что-то делает, ошибается. По крайней мере иногда. Приучайте ребенка анализировать причины неудачи – так вы научите его ясно понимать, что именно привело к ошибке. Уточняйте, что осталось непонятым, просите переделать дома упражнение, пересказать плохо усвоенный урок. Будьте готовы и сами заново объяснить суть недавно пройденного материала». Но никогда не делайте задание вместо него – делайте вместе с ребенком. Хорошо, когда совместное творчество касается сложных и творческих заданий, проекта по биологии, отзыва о книге или сочинения на свободную тему. Обсуждайте с ним новые идеи, вместе ищите литературу, информацию в интернете. Такой («деловой») опыт общения с

родителями, новые навыки помогут ребенку стать увереннее в себе, пробовать, ошибаться и самому искать новые решения.

Нет ничего более успокаивающего и восстанавливающего, чем моменты совместных занятий в кругу семьи. Вместе готовить, мастерить, устраивать игры, смотреть и комментировать передачу или фильм – столько невидимых, но фундаментальных способов обучения! Обменяться мнениями, сравнить себя с другими, иногда выступить друг против друга – все это помогает развивать критический ум, который, в свою очередь, поможет взглянуть на ситуацию со стороны и держать стресс на расстоянии.

сначала за самое легкое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место – именно родители должны научить ребенка планировать свою ежедневную жизнь. Это поможет ему легче принимать решения, стать спокойнее – он перестанет садиться за письменный стол в последнюю минуту перед сном. Обсуждайте с ним его работу, объясняйте, что и для чего нужно, почему это стоит организовать именно так. Со временем ребенок научится самостоятельно планировать свое время и организовывать пространство. Но сначала родители должны показать, как это делается, и делать это вместе с ним.

**Создавать мотивацию.** Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится. Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает. Напоминайте: успех приходит, если мы любим то, чем занимаемся, получаем от этого удовольствие, видим в этом смысл. Это поможет ребенку разобраться в своих желаниях, лучше понять свои интересы. Не требуйте многого, если вам самим учиться, читать, узнавать новое не очень-то и интересно. И наоборот, активно демонстрируйте свое любопытство к новому, если вы учитесь всю жизнь. Можно обратить его внимание на те знания и умения, которые понадобятся ему для осуществления детской мечты. Ты хочешь быть кинорежиссером или врачом? На режиссерском факультете изучают историю изобразительного искусства и литературы. А врачу надо обязательно знать биологию и химию... Когда есть перспектива, у ребенка возникает сильное

желание поскорее добраться до своей мечты. Страх исчезает, и учиться становится интереснее.

**Воспитывать, не подавляя.** Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки – так можно было бы сформулировать двойное правило педагогики. Ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, – и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школьных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную – так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития.