

## **«Школьный стресс: что нужно знать родителям?»**

*Стресс сопровождает нормального человека всю жизнь. Говорят, что небольшое количество стресса может быть даже полезным, а вот чрезмерное напряжение организма опасно для здоровья.*

*А может быть стресс у детей?*

Конечно, дети тоже подвержены стрессу. Но у взрослого человека постепенно складываются свои способы борьбы с внутренним напряжением, а вот у ребенка защита против стресса еще не выработалась. Ему обязательно нужна помощь.

*В чем опасность стресса для детей?*

Если организм не в состоянии справиться с нагрузками, то уже невозможно говорить об успешном обучении: пропадает интерес к учебе, увеличивается уровень тревоги. Кроме того, стресс снижает иммунитет, а значит, обостряются самые разные заболевания: аллергия, ОРЗ, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие.

*А как распознать, находится ребенок в стрессовой ситуации или нет?*

Дело в том, что ребенок не всегда понимает и может выразить то, что с ним происходит. Однако существуют некоторые признаки, по которым можно определить, является ли ситуация для ребенка стрессовой.

Например, когда подвижный ребенок неожиданно становится тихим и замкнутым. Когда дети жалуются на головную боль, переутомление, болезненные ощущения в области живота, у них развивается вялость, снижается работоспособность, нарушается сон - все это признаки стресса у ребенка. Он может часто обижаться, плакать по ничтожному поводу. Иногда ребенок может сигнализировать о накопившемся напряжении агрессивным поведением и нерадивым отношением к урокам.

Все эти признаки могут говорить о стрессовом состоянии ребёнка только в том случае, если раньше их не наблюдалось.

*Школа может вызвать стресс?*

К сожалению, да. Статистика говорит о том, что состояние здоровья детей в процессе школьного обучения ухудшается. Сегодня уже практически не осталось детей, у которых не возникали бы школьные проблемы. Есть периоды, в которых стресс у детей особенно высок: это начало обучения в школе, переход в пятый класс, период подросткового кризиса, выпускной год. Особое внимание нужно проявлять к начальным классам, именно там быстрее всего дети теряют здоровье. Очень важно то, какой образ школы сложился в сознании ребенка

*А как родители могут помочь пятиклассникам?*

Чтобы снизить уровень стресса в начале обучения, родителям рекомендуется проявлять искреннюю заинтересованность в том, что происходит с пятиклассником. Не ограничивайтесь обычным вопросом: «Как дела в школе?». Воодушевляйте ребенка на рассказ о школьных делах и заботах. **Радуйтесь его первым достижениям**, в каждой работе обязательно найдите, за что можно похвалить: «Молодец, ты хорошо справился!», «Такой работой можно гордиться!». **Спокойно и очень терпеливо относитесь к неудачам**, если что-то не получается сразу. Это ведь естественно - ребенок имеет право на ошибку. Если же вас что-то беспокоит в учебных делах, обратитесь к учителю или школьному психологу.

*А чем труден переход детей из начальной школы в среднюю?*

К сожалению, многие родители до конца не осознают всю серьезность перехода ребенка в пятый класс. Ну что тут такого, думают они: школа та же, одноклассники не изменились, откуда взяться стрессу? А между тем новые предметы и резкое увеличение числа учителей может дезориентировать ребенка не меньше, чем марафон первоклассника. У каждого педагога-предметника - свои требования, меняется классный руководитель, ребенку надо освоить кабинетную систему и научиться за 20 минут большой перемены добежать до столовой, съесть обед, сбежать в туалет и успеть приготовиться к следующему уроку. Конечно, его нервы крепче, чем у шестилетки, но все же нагрузка достаточно велика. А значит, ребенок наверняка пострадает от стресса в этот сложный для него период.

*И что же делать?*

Прежде всего, постараться понять, с какими трудностями сталкивается ребенок в этот период. Обычно родителей беспокоит главным образом успеваемость. Если успеваемость слабая, взрослые начинают расстраиваться, давить на ребенка, требовать, чтобы он больше занимался, и даже проявляют агрессию.

Более целесообразно **предложить ребенку помощь в изучении новых предметов**. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте **вместе с ним**, приучайте к самостоятельности. Обязательно надо **знать, как складываются отношения ребенка с новыми учителями**. Потому что детям свойственно переносить отношение к учителю на тот предмет, который он преподает. Разумеется, очень важно **показать ребенку, что родители любят его независимо от достижений в учебе**. Такая поддержка имеет особое значение именно в стрессовых ситуациях. Главное – **абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками**.

*Но вот пришла пора родителям хвататься за сердце: ребенок вскоре покинет школьные стены навсегда...*

**Не повышайте тревожность ребенка** накануне экзаменов, не запугивайте, иначе в самый ответственный момент он может эмоционально «сорваться». Наоборот, подбадривайте, **вселяйте уверенность в своих силах**, повышайте самооценку. Хвалите за то, что удается, что хорошо получается. Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка, обеспечить хорошие условия для занятий.

*Кроме кризисных периодов в школе, какие еще ситуации, могут вызывать у ребенка стресс?*

Любые значительные перемены в жизни. Например, появление младшего брата или сестры, смена школы, развод и повторный брак родителей, первая поездка в летний лагерь, посещение стоматолога и т.д. Очень трудно ребенку, когда он попадает в кризисную ситуацию: совершенное на его глазах насилие, несчастный случай, жестокое обращение, утрата близкого человека, безответная любовь и другие сложные ситуации. В таком случае лучше обратиться за помощью к психологу.

Часто причиной стресса у детей могут быть напряженные отношения с одноклассниками: кто-то умнее, кто-то сильнее, кто-то красивее, а кто-то и богаче их – все это нещадно бьет по слабой психике ребенка. А уж ссоры, издевательства и оскорбления со стороны сверстников устойчиво занимают первые места в списке причин детского стресса. У подростков появляются проблемы: как завести друзей, влиться в коллектив и не стать объектом насмешек. Последнего дети особенно стыдятся, но боятся признаться в этом родителям или учителям. Поэтому спросите, есть ли у них одноклассники, с которыми они не ладят. Застенчивые дети чаще становятся жертвами обидчиков. Такого ребенка родителям необходимо научить гордиться собой. **Постарайтесь, чтобы у него были друзья, приглашайте их в свой дом, устраивайте совместные игры, учите находить общий язык с друзьями.**

*Многие родители хотели бы смягчить давление школьного стресса на своих детей? Но как это сделать?*

Во-первых, причиной детских слез часто являются оценки. Из-за боязни получить плохую оценку дети часто испытывают сильный страх и нежелание идти в школу.

Большинство же родителей слишком требовательны к ребенку, а на похвалу скупы. Надо понимать реальные возможности ребенка и не требовать слишком многого. Не надо давить на него, выражая свои опасения по поводу школьных оценок.

**Если он потерпел неудачу, то не выясняйте ее причин.** Потому что разговор может свестись только к упрекам: "ты бездельник, ты совсем не занимаешься...". Лучше **попытайтесь вместе с ребенком понять, что у него получается, а что нет.** Затем предложите ему пути решения учебных трудностей. Говорите с ребенком о школе терпеливо, поправляя

детские "я не помню", "у меня не получается" на "я постараюсь" и "я попробую". Обращайте внимание на малейший его успех, чтобы ребенок ощутил уверенность в себе. В наших силах сделать так, чтобы от школьной оценки меньше зависело наше отношение к личности ребенка, наша любовь к нему. Он должен чувствовать, что вы его любите и за промахи, и за победы. В любом случае, никакие оценки не стоят здоровья вашего ребенка!

**Научите ребенка снимать эмоциональное напряжение после школы.** Переключите его внимание, если у него какие-то неприятности. Дайте ему возможность заняться чем-то приятным и интересным. Важно, чтобы в это время он почувствовал свою защищенность.

Во-вторых, обратите внимание. Когда мы (и родители, и учителя) недовольны поведением ребенка, его неуспешностью в школе, то, конечно, пытаемся на него как-то влиять. Но тактику своих воздействий чаще всего выбираем стрессовую. Стрессовую для ребенка, прежде всего! Это *предъявление завышенных требований, ограничение во времени при выполнении задания*, так называемые «*психологические пощечины*», т.е. упреки («Ну как можно не понимать таких простых вещей?»), окрики («Сколько можно копать!»), оскорбления и унижения («Ну надо же быть таким тупым!»), угрозы («Попробуй только не выполнить... Дождешься у меня!..»). Все это дополнительный стресс для детей. Но, к сожалению, ни родители, ни педагоги об этом просто не задумываются. *Стрессовая тактика прочно вошла в систему педагогических воздействий.* И стресс, который испытывает ребенок из-за ежедневной гонки, хронических неудач, постоянного неодобрения взрослых, длится бесконечно все 10 лет, а потому вызывает у детей чувство безнадежности.

**Обязательно находите время поговорить с ребенком, выслушать его,** узнать, какие проблемы и трудности возникают. Дайте им возможность поделиться с вами горестями и радостями. Относитесь к этому очень серьезно! Но помните: дети решатся рассказывать о себе тогда, когда будут знать: даже если они скажут глупость, вы не станете их ругать. Всегда будете хранить детские тайны и никогда не обманите их доверие.

**Помогите ребенку самостоятельно принимать решения, объясните, что только в союзе с близкими людьми можно найти выход из самых тяжелых ситуаций.** Необходимы дух доверия в семье, сердечные отношения – ведь **психологический климат в семье очень влияет на устойчивость ребенка к стрессовым ситуациям.** Вообще, родители должны осознать, что дети – это самая большая ценность в их жизни, все остальное – вторично. Когда бы, откуда и в каком виде не вернулся ребенок домой, встречайте его с любовью. Создавайте эмоциональный комфорт в семье.

И самое главное: ребенку, независимо от того, ходит он в первый класс или в одиннадцатый, **больше всего нужно слышать от родителей слова любви и поддержки.** Именно этим создается иммунитет к стрессу. Ведь лучшим средством от невзгод **была, есть и будет безоговорочная родительская любовь!**

Источник: <https://infourok.ru/roditelskoe-sobranie-shkolnyj-stress-4599469.html>