

Как помочь учиться без стресса

Основные идеи

- **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, уверены наши эксперты. Оставаясь требовательными по делу.

Не торопиться

«Ребенок постоянно развивается, – напоминает детский психолог Татьяна Бедник. – 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, – советует возрастной психолог Андрей Подольский. – 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, – уточняет психолог Тамара Гордеева, – 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, – добавляет Татьяна Бедник. – 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.