

Что мы знаем о школьном стрессе?



За окном октябрь и это значит, что многие ребяташки, еще не забыв о теплых летних деньках, с грустью в глазах, собирают школьные ранцы. Вне зависимости идет ваш ребенок в первый класс или спустя год он уже окончит школу, в любом случае, за стенами этого прекрасного заведения его ждет огромное количество стрессовых факторов. Разберем

некоторые из них и ответим на вопрос «Как же бороться со школьным стрессом?». Стресс у ребенка в школе может возникнуть по пяти причинам:

1. Преподаватель.

Учителя многое определяют в жизни детей.

«Учителя ожидают, что я буду круглой отличницей, поэтому я чувствую, что обязана оправдывать их ожидания» - говорят дети о некоторых педагогах.

Если ребенок боится учителя, признайте его переживания: он действительно боится! Объясните, что строгость учителя не направлена против него, взрослый человек тоже может нервничать и сердиться.

2. Учебная нагрузка.

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.

Главное здесь — выработать ежедневный алгоритм поведения: пришел домой, пообедал, отдохнул, в определенное время начал делать домашнее задание. Не забываем о длительности выполнения домашнего задания, которая указана в Санитарных правилах и нормах "Требования для учреждений общего среднего образования» утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 №206 (в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 №63, от 25.11.2014 №78, от 17.05.2017 №35) в 131 пункте:

Домашние задания в учреждениях образования должны задаваться учащимся с учетом возможности их выполнения:

- 2-ой класс - до 1,2 часа,
- 3 - 4-ый класс - 1,5 часа,
- 5 - 6-ой класс - 2 часов,
- 7 - 8-ой класс - 2,5 часа,
- 9 - 11-ый класс - 3 часов.

Не забываем о перерывах во время домашнего задания и зарядки для глаз.

Не стоит откладывать на потом. Если «на носу» экзамен, необходимо заниматься каждый день. Лучше осваивать материал понемногу, чем в спешке «зубрить» все подряд в последний момент. Хороший сон, перед экзамен, тоже залог успеха.

3. Оценки.

Есть такие дети, которые воспринимают неудовлетворительную отметку как своеобразное клеймо. Во многих случаях причиной является критика взрослых.

Имейте в виду, что даже самый внимательный и любознательный малыш может не вникнуть в учебный материал. Когда у ребенка что-то хорошо получается, обязательно хвалите его. Учитывайте, что у многих вчерашних дошкольников периодически случается так называемый «откат назад». Так что вам просто необходимо морально поддерживать сына или дочь.

4. Недостаточная успеваемость.

В большинстве случаев, это происходит в средних классах. Дети многое не успевают, начинают хуже учиться и очень нервничают из-за этого. С переходом в 5 класс, появляются новые, более сложные предметы. Здесь помимо заучивания необходимо начать понимать изучаемый предмет, что не всегда получается сразу.

Что же делать в подобных случаях?

Главное – не критикуйте! Помогите ребенку там, где справиться одному с поставленной задачей ему тяжело. Если чадо будет чувствовать ваше желание помочь и поддержку, то учеба не будет казаться ему такой трудной.



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 — это прекрасный способ поддержать любознательность.

Стрессы будут, надо просто достойно пройти этот сложный и временный период. Необходимо всегда помогать и поддерживать во всем своего ребенка.

Здоровье наших детей, как физическое, так и психическое, в наших руках!

Валеолог П.П.Высоцкая