

# Школа без стресса



## Школа. Что важно?

Все проблемы и непонимание в отношениях с ребенком в школьные годы кроются в разнице восприятия: для родителей школа, в первую очередь – это знания, уроки, дисциплина и контроль. В то время как для ребенка это – общение, друзья, первая влюбленность и только потом непосредственно учеба.

Что же дает школа на самом деле? Это базовые знания: основы грамотности, основы логического мышления, умение находить решение, используя исходные данные.

Это возможность понять свои предпочтения и склонность к тем или иным предметам. Нужно понимать: **оценки – не главный критерий успеваемости**. И даже (о ужас!) школьные знания не настолько важны – какой процент информации из школьной программы остался в вашей голове на сегодняшний день? То-то же.

## Что еще дает школа?

- Это личностный рост, а также процесс отделения от родителей.
- Это познание себя.
- Это умение позиционировать себя в коллективе.
- Это приобретение навыков общения и переговоров: умение договариваться, умение отстаивать свою точку зрения, или же идти на компромиссы.
- Это умение разрешать конфликты и защищать себя.
- Это опыт общения с противоположным полом, первые нежные чувства, первые ошибки и разочарования.

Иными словами, **это важная неотъемлемая часть взросления и становления личности вашего ребенка, и это едва ли не важнее оценок и успеваемости**.

**Важно!** Ни в коем случае нельзя игнорировать и обесценивать перед ребенком эту часть его жизни, сосредоточивая все внимание только лишь на учебе. Вы спрашиваете: «Как дела в школе?», имея в виду оценки, и даже не представляете, какое огромное количество значимых событий ежедневно происходит с ребенком в этот важный период его жизни.

Общаясь с ребенком, вспомните себя в его возрасте. Сталкиваясь с его ленью, бунтом, рассеянностью – вспомните себя. **Не ждите от ребенка поведения взрослого. Пусть ребенок проходит собственные этапы взросления.**

## 7 ключевых способов облегчить жизнь вам и вашему школьнику



### 1. Контроль

Отпустите строгий контроль за успеваемостью. Контролируйте ненавязчиво, это не должно быть гнетом. Многие родители, особенно родители старшекласников, жалуются на лень и безответственность своих детей. И в ответ на это только усиливают контроль и интенсивность нравочений. Двойки часто – это не результат ума, а результат

лени, которая в свою очередь, является результатом отсутствия мотивации. Но мотивация не может быть насильной. К примеру, деньги за оценки – это нездоровая мотивация, искусственная. Единственная мотивация, которая будет работать – это самомотивация. А для этого ребенок должен чувствовать свою зону ответственности. В случае с тотальным родительским контролем эта ответственность у ребенка атрофируется за ненадобностью. Зачем? Если мама с папой фактически берут на себя ответственность за учебу и успеваемость ребенка.

### 2. Зона ответственности

Необходимо с самого начала школьной жизни вашего ребенка определить зону его личной ответственности за учебный процесс. Сразу, с 1 класса. Пусть сам собирает портфель, а вы только проверяйте. Сделайте запрещенной фразу «ПОЙДЕМ учить уроки». Уроки – это изначально зона ответственности ребенка, и никак иначе! В противном случае вы губите его ответственность и самомотивацию. Ребенок самостоятельно выполняет задания, вы можете лишь проверить факт выполнения.

### 3. Помощь

Помогайте, если ребенок просит об этом. При этом помочь – значит подтолкнуть к правильному пути решения, но никак не сделать задание за ребенка или продиктовать ему правильное решение.

### 4. Самостоятельность

Самостоятельность – это то главное, чему должен научиться ребенок, чтобы ему было легко, а вы были за него спокойны. Поэтому **нет необходимости помогать ребенку там, где он может справиться сам.** Чем больше он делает сам, тем уверенней себя ощущает. Дайте ему совершать свои ошибки. Это его путь, его опыт, без них он не сможет повзреть и поумнеть.





## 5. Доверие и поддержка

Даже если ребенок совершил проступок, поверьте, дети сами прекрасно осознают, что поступили неправильно. Даже если никогда не признают это вслух перед вами, взрослыми. На самом деле, они в полной мере сами страдают от своего проступка. Поэтому ваша задача – не ругать и наказывать, а поддержать ребенка и помочь ему сделать выводы.

## 6. Личное пространство

Да, у ребенка обязательно должно быть личное пространство. Это естественная потребность любой личности, и эту потребность нужно уважать. Ребенок - не исключение. У школьника вполне уже могут быть свои секреты, которыми он не захочет (и не обязан) делиться с родителями. И, поверьте, это нормально.

## 7. Любовь

И наконец, просто любите своего ребенка. Любого: неидеального, с двойками в дневнике, принимайте его, поддерживайте. **Пытайтесь понять своего ребенка.** Пытайтесь понять его, слушайте и **помогайте ему стать собой.**

Помните – все взрослые когда-то тоже были детьми. Добиться взаимопонимания и заслужить доверие ребенка - гораздо важнее оценок в дневнике.