**Консультация : «Как помочь учиться без стресса»**

1)**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…

2) **Стимулировать**: относитесь к школьным делам какк 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.

3)**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».

4) **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.

5) **Планировать вместе**

«В какое время лучше делать уроки; взяться сначала за самое легкое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место – именно родители должны научить ребенка планировать свою ежедневную жизнь, – говорит школьный психолог Наталья Евсикова. – 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.

6) **Создавать мотивацию**

Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится. «Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает, – советует Тамара Гордеева. – 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, – уточняет Андрей Подольский. – 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».

7)**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».

**«Основная задача родителя – создавать своему ребенку** **умеренно благоприятные условия**. Потому что в абсолютно благоприятных человек деградирует – так же как и в абсолютно неблагоприятных. То есть не должно быть слишком холодно или жарко. Нельзя иметь все. Нельзя, чтобы можно было ездить куда угодно или есть все что захочется. Нельзя, чтобы можно было все, – есть вещи, которые нельзя! И есть вещи, которые возможны, но их надо заработать. А есть вещи, которые необходимо делать, хотя не хочется. Родитель не должен быть только другом. Жизнь состоит из бесконечного количества ограничений, потому что мы всегда хотим того, чего у нас нет. Вместо того чтобы любить то, что имеем, мы хотим иметь то, что мы любим. И возникает масса ненужных потребностей. А жизнь не совпадает с тем, чего мы желаем. Нужно что-то заработать, а что-то осознать как то, чего мы никогда иметь не будем. И задача родителя – сделать так, чтобы ребенок усвоил эту идею. Это, конечно, борьба. Но без этого человек не станет человеком».