



Вы можете назвать это давлением на ребенка или большими ожиданиями, но результат будет тот же – ребенок подвержен школьным стрессовым ситуациям. Все начинается с детского сада, переходит в спортивные игры и превращает радость познания в борьбу за первенство. Друзья превращаются в социальные связи, а благотворительные действия – в список резюме

“Ситуация становится просто невыносимой, учащиеся практически не имеют права останавливаться, при этом они не ощущают со стороны родителей поддержки. Окружающие воспринимают только их большие цели, и никто не хочет принимать их такими, какие они есть. В результате все пребывают в атмосфере всепоглощающего стресса”.

Стресс и напряжение

Стресс сам по себе не является негативным явлением, утверждает детский психолог Бренда Брайант, доктор философии, профессор человеческого развития Калифорнийского университета.

“В действительности, только состояние стресса заставляет человека быть активным и действовать. Трудности вынуждают нас обучаться, а наш мозг – работать. Основой всех теорий обучения является стресс, но когда он нарушает развитие – это уже проблема. Ребенок может вообще потерять работоспособность, когда много стрессовых ситуаций одновременно наваливается на него”. И вот здесь должны вмешаться родители. С одной стороны, развитие ребенка нужно направлять соответственно возрасту, а с другой – родители часто не позволяют ребенку учиться согласно способностям”.

“Чтобы заставить ребенка учиться, не нужно на него давить”, говорит Карен ДеБорд, доктор философии, специалист детского развития Кооперативной службы Северной Каролины. “Более важно – мотивировать ребенка. Вместо того чтобы давать деньги за каждую пятерку, лучше скажите, как Вы гордитесь им, при этом обязательно спросите, не гордится ли ребенок сам собой. Если ребенок учится только для того, чтобы получить вознаграждение, зачем тогда учить его вообще? Это то же самое, когда взрослые ходят на работу только ради денег и постоянно жалуются на свой род занятий”. Холл утверждает, что не честно со стороны родителей требовать более высоких стандартов, нежели они сами выполняют.

“Очень часто родители хотят видеть ребенка только отличником и не принимают ничего иного. Мы, как учителя, и мы, как родители, должны понять, что непрерывное совершенство не естественно. К тому же, мы сами постоянно не можем поддерживать высокие стандарты”. Если стресс выводит ребенка из строя, делая его неработоспособным, родителям следует обратиться за помощью к детскому психологу или психиатру. Но более важным моментом является предупреждение стрессовых ситуаций.

Предотвращение стрессовых ситуаций: решающий фактор

Следующие рекомендации помогут Вам избежать превращения работоспособного стресса в напряжение:

- проводите больше времени с детьми;
- создайте позитивную домашнюю атмосферу; договоритесь о правилах (включая наказания за их нарушения) и придерживайтесь их;
- следите за режимом и рационом питания ребенка;
- не просто говорите с ними, а общайтесь;
- когда дети плохо себя ведут – а они будут – постарайтесь их понять, а не просто наказывать.

“Слушайте Вашу маленькую личность. Допускайте и принимайте ее или его потребности. Помните, что школа – длинный процесс, поэтому ежеминутная неудача или успех не определяет дальнейшей жизни ребенка. Ребенок будет расти, и родители должны научиться принимать это развитие и тот факт, что оно не всегда будет предсказуемым. В этой ситуации наша задача – постоянно любить, поддерживать и присутствовать на

всех этапах развития ребенка”. Неотъемлемой частью нашей поддержки является организация режима дня ребенка.

“Сам по себе режим оказывает благоприятное действие, поскольку смягчает стрессовые ситуации”, говорит ДеБорд. “Режим засыпания и просыпания важен в любом возрасте, к тому же, он помогает ребенку выработать свой собственный режим. Следует организовывать семейные собрания. В начале учебного года обговаривайте каждую неделю такие моменты, как кто первым идет в душ, на который час заводить будильник и тому подобное. Пусть каждый выскажет свое мнение”.

Общение поможет детям сделать выводы из своих ошибок. Брайнт рекомендует сказать детям, что Вы можете им решить проблемы, которые провоцируют плохое поведение. “Когда дети ждут только наказания, они, конечно, не скажут Вам, что они делают. Нужно поддерживать равновесие между рамками дозволенного, открытостью общения и наказанием. Установление рамок дозволенного поведения – это не то же, что и наказание. Лично я за установление этих рамок, но иногда родители прибегают к наказаниям, поскольку не понимают, под каким давлением находятся их дети. Дети не хотят плохо себя вести, но не знают, как поддерживать дружеские взаимоотношения с родителями, не смотря на давление со стороны сверстников”, говорит она. На разных этапах развития ребенок сталкивается с разными стрессовыми ситуациями.

Начальная школа

В начальной школе дети еще не научились себя контролировать. Они все еще учатся вести себя в обществе. Они учатся, как подружиться с кем-то, как побороть агрессию, как контролировать свои побуждения и эмоции. Если родители и учителя естественно не воспринимают эти этапы развития, они становятся источником стресса.

“Первоклассники уже готовы к обучению, поэтому они идут в школу именно в этом возрасте”, говорит ДеБорд. “Они хотят обучаться и готовы к приему информации, поэтому основным моментом становится их желание. Ребенок много чего добьется, будь это чтение или что-то другое, если он и в дальнейшем будет ощущать радость от процесса обучения”.

Признаки стресса у ребенка начальной школы:

- Страхи и кошмары. “Не то, чтобы ребенок боялся чего-то конкретного, а скорее общее состояние испуга и робости”, говорит Браянт.
- Боли в животе и головные боли указывают на состояние стресса. “Родители правы, думая, что это не просто проявление физической боли, но ребенок вряд ли будет притворяться. Он ощущает необходимость избежать то, чего боится и реально это ощущает. Таким образом, ребенок справляется со стрессом”.
- Непринятие действительности и ложь. “Родителям лучше принять эту ложь без преувеличения”, рекомендует Браянт. “Скажите, что было бы хорошо, если это действительно было бы так. Вы верите им, и этот метод может быть очень эффективным. Таким образом, родитель не принимает ложь, и не отвергает чувства ребенка. Они продолжают общаться”.
- Отчужденность, агрессивное поведение или чрезмерная застенчивость. Изучите темперамент ребенка. Не все дети одинаково взрослеют: некоторые не хотят все еще осознавать определенные моменты. “Если знаете, что ребенок очень вспыльчив, или более ранимый, нежели другие, найдите выход эмоциям. Если ребенку нужно побегать после школы, пусть покатается на велосипеде после обеда. Если нужно что-то успокаивающее, пусть послушает расслабляющую музыку”, советует ДеБорд.

“Когда Вы укладываете ребенка спать или моете, задавайте прямые вопросы. Дети любят конкретность. Вместо того чтобы спросить, что ребенок делал днем, лучше скажите “Расскажи, где ты играл и с кем. Вы играли командами?”.

Средняя школа

Дети средних классов проходят этап взросления. Судя по всему, это очень тяжелый период. Происходит много изменений и дети часто разочарованы тем, что не могут справиться с ситуацией, как это было раньше. “Причиной разочарований становятся взаимоотношения со сверстниками, и очень часто их резкое изменение. В старших классах нужно разбирать все ситуации дома. Ребенок приходит домой действительно подавленным и нам следует успокоить его словами. Настало время выслушать и сказать: “Действительно это очень грубо и очень трудно справиться с этой ситуацией”. Покажите, что Вы чувствуете, как ему больно и что дома ребенок находится в полной безопасности”. Это не так просто, как кажется. Важно установить ограничения и быть терпеливыми.

“С подростками труднее – сначала нужно их обезвредить, поскольку они не желают ни с кем разговаривать, кроме сверстников”, говорит ДеБорд. “Чтобы вызвать подростка на откровенный разговор, необходимо пойти с ней или с ним погулять в парк или же лечь с

ребенком рядом на одну подушку перед сном – показать, что Вы находитесь на одной параллели. Выберете удобный момент, когда подросток может быть более разговорчив и продумайте, как начать разговор”. Браянт отрицает миф о том, что подростки не могут иметь дружеских отношений с родителями. Она, как и ДеБорд, настаивает на том, что подросткам крайне важно постоянно общаться с взрослыми.

“То, о чем подросток захочет поговорить, очень удивит Вас”, утверждает ДеБорд. “Семейные проблемы, сексуальность, мир во всем мире. То, что они хотят обсудить может оказаться намного сложнее того, к чему мы готовы”. Подростки стремятся наладить отношения со сверстниками, но в то же время, не хотят ошибиться, говорит Браянт. “Поддержите ребенка и дайте понять, что подросток может приходить со своими проблемами домой. Тем не менее, проблемы не решаются быстро и легко. Воспитание подростка занимает намного больше времени, нежели ребенка начальной школы. Подростки хотят видеть нашу жизнь стабильной и размеренной, даже немножко скучноватой. Они думают, что их жизнь должна быть насыщенной приключениями в отличие от родительской”.

Старшая школа

У старшекласников свои проблемы. Родители уверены, что знают наверняка, в какой колледж лучше всего поступить, при этом совсем не считаются с мнениями самих абитуриентов.

“Старшекласники прекрасно осознают необходимость подачи заявки в потенциальные колледжи. Им говорят об этом сотни раз учителя, духовные наставники и родители. Хорошая заявка в колледж – это не только отличные оценки, но и активное участие в серьезных мероприятиях и даже волонтерство в общественных службах”. Напряжение сказывается на успеваемости и противоречивости поведения. У старших подростков стрессовые ситуации проявляются нарушением режима питания или злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Будьте внимательны к ребенку, чтобы заметить вовремя эти

признаки и принять меры. “Обратите внимание на плохие оценки, прогулы, опоздание, безответственное отношение к выполнению школьных и домашних обязанностей. Подросток может уйти в себя или начать увлекаться странной музыкой или чужой культурой. Не допустите Интернет зависимости, особенно “зависания в чатах”. Все, что свидетельствует об отклонении от нормального образа жизни, вызывает тревогу”, утверждает Холл.

Что же делать?

“Хотя это и звучит банально, но мы не проводим достаточно времени с детьми”, говорит Холл. В процессе взросления меняется родительский статус – от руководителя к наставнику, тем не менее, тактика остается прежней – общение, присутствие в жизни ребенка и порядок во всем. Это является очень важным, когда подросток получает водительские права и может отправиться в неизвестном направлении. Родителям следует контролировать его, как никогда раньше.

“В детстве мы надеемся, что научили их, как правильно подбирать носки одного цвета. Когда они взрослеют, мы уверены, что они сделают правильный безопасный выбор. Подростки любят рисковать. Наш родительский долг – незаметно контролировать, где и с кем они находятся. Вы еще придерживаетесь ранее установленного времени проверки местонахождения ребенка, но это может происходить и в более старшем возрасте. Вы договариваетесь созвониться в определенное время и сообщить о местонахождении друг друга.