

## **Все на борьбу со школьным стрессом**

1. Поступая с ребенком в первый класс, папам и мамам важно настроиться на то, что учеба (в том числе и подготовка домашних заданий) - это процесс, связанный с открытием чего-то нового и интересного. Такая внутренняя установка позволит легче включиться в учебную деятельность с позитивной мотивацией и значительным личностным ресурсом.
2. Главный момент в охране нервной системы детей - это соблюдение режима дня. В соответствии с ним лучшее время для приготовления уроков - между 15 и 16 часами. При этом на домашние задания в первом классе, во избежание перегрузки или, наоборот, излишнего расхолаживания ребенка, не должно уходить более 40 минут с одним перерывом в 10-15 минут. Недопустимо позволять первокласснику (и заставлять его) делать уроки поздно вечером - перед сном. В результате таких усилий растрачивается нервный потенциал взрослого и ребенка, эффективность самого учения равна нулю.
3. Любая чрезмерная нагрузка в первом классе легко приводит к переутомлению и, как следствие, к снижению интереса к учебе. Поэтому желательно, чтобы внешкольные занятия появились у детей не раньше второго полугодия, а еще лучше - со второго класса, когда процесс адаптации завершится и учебная деятельность станет привычной.
4. Родителям важно заинтересованно общаться с ребенком, разговаривая о школе: узнавать, как прошел день, что удалось, что и почему не получилось. При первых проблемах и трудностях в обучении надо стараться не навязывать свои пути решения, а лишь внимательно направлять действия ребенка. Ведь на первых порах первокласснику особенно необходимо знать, что его любят, в его силы верят, а значит - у него все получится!

**Основной вывод.** К школе надо адаптироваться и ребенку, и родителям. Главная роль должна принадлежать педагогу-психологу, способному оказать профессиональную помощь детям и взрослым в предупреждении и преодолении школьного стресса, т.е. личностной неготовности к новым для него социальным условиям развития.