

Как помочь ребенку справиться со стрессом?

1. Проконтролируйте правильность организации занятий вашего ребенка. Обязательно нужно чередовать работу с отдыхом и не забывать награждать его за большую работу маленькими радостями жизни.
2. Питание. Подкармливайте мозги Вашего ребенка здоровой пищей! Имеет смысл несколько недель попить витамины.
3. Жизненно необходим полноценный сон. Помогите ребенку взять себе за правило ложиться и вставать в определенное время. Расслабиться перед сном ему помогут спокойная, негромкая музыка, легкий перекус, стакан молока, теплая ванна.
4. Обратите внимание на то, не слоняется ли Ваш ребенок без дела. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это – отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. А заодно и снимет напряжение.
5. Подкрепляйте у своих детей уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить им, что они молодцы, что все могут, что справится лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
6. Помогите ребенку избежать паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как тогда вы не сможете мыслить ясно. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»
7. Позвольте ребенку не держать все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, он тем самым значительно снижает свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
8. Вселяйте в ребенка уверенность в себя! Он бы не смог обучаться в этом классе и успешно закончить гимназию, если бы у него не было на то способностей. А это значит, что если он проведет достаточно времени за учебниками и подготовится к экзамену соответствующим образом, то он обязательно его сдаст без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется.
9. Подскажите ребенку смотреть на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.
10. Никогда не сравнивайте своего ребенка ни с кем! Это контрпродуктивно, потому что он – это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Не взваливайте на ребенка непосильную кладь – помогите ему сделать то, что он может!
11. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением. Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике – не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается!