

Памятка родителям «Как помочь подростку справиться со стрессом перед экзаменами»



Экзамены — огромный стресс для выпускника, даже если кажется, что он весь год валял дурака, а потом особо и не переживал в процессе. Многие часто даже не задумаются, что подростку тоже нужен отдых. И после ЕГЭ обычно всё развивается по одному из не самых удачных сценариев: новая вахта или во все тяжкие. Хотя есть и другие способы помочь ребёнку восстановиться.



Источники стресса

В зависимости от возраста и особенностей личности вашего ребенка в жизни может случиться множество событий, которые могут вызвать стресс, например:

- домашние задания и контрольные;
- переезд в новый город или переход в новую школу;
- острые или хронические (астма или диабет) заболевания;
- переизбыток внешкольных занятий;
- нереальные идеализированные стандарты — школьных оценок и спортивных достижений, например;
- начало полового созревания;

- беспокойство о том, что происходит в мире;
- травля в школе;
- установление дружеских отношений и желание нравиться другим;
- развод родителей;
- финансовые трудности дома;
- смерть или болезнь члена семьи или друга.

Хотя этот список, естественно, далеко не исчерпывающий, надеемся, что он поможет вам опознать некоторые из наиболее общих причин стресса у наших детей.

Симптомы стресса

Стресс у детей может привести к поведенческим расстройствам. Важно, опять же, помнить, что каждый ребенок по-своему реагирует на стрессовые ситуации и все дети по-разному ведут себя в одних и тех же жизненных обстоятельствах, в зависимости от их темперамента и личностных качеств. Например, переход в старшую школу для вашей дочери может быть не таким травматичным, как для сына.

Как определить, что дети испытывают стресс? Некоторые симптомы включают в себя изменение обычного поведения ребенка, которое может выражаться в следующем:

- физические недомогания — головная боль, боли в желудке, понос, рвота и недержание мочи во сне;

- приступы гнева;
- грусть и слезы;
- «прилипчивость»;
- проблемы со сном и страшные сны;
- скрежетание зубами;
- нервные привычки, такие как подергивание век, притопывание, кручение волос и откусывание ногтей;
- изменение вкусовых пристрастий;
- агрессия, стремление разрушать и уничтожать;
- трудности с концентрацией внимания;
- постоянная усталость или раздражение.

Тревожность

Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает произвольные движения такие, как прокручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

Обращение за помощью

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам, о том как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

Планирование

Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть

Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

Анализ поражений

Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается." он должен реально смотреть на вещи "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

Полноценный сон и хорошее питание

Ваш ребенок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для

того, чтобы были силы со всем справляться

Избавление от негативных эмоций

Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

Ставьте перед собой цели, но в пределах разумного

Научите вашего ребенка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

Приоритеты

Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

Физические упражнения

Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.