

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕССОВУЮ НАГРУЗКУ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ?

Трудности, с которыми школьники сталкиваются во время обучения, могут быть разного происхождения:

- когнитивные (сложность работы с информацией, непонимание каких-то учебных тем, неумение решать определенные типы задач),
- личностные (отношение к экзамену, реакция на ситуации проверки знаний, тревожность, стрессоустойчивость),
- процессуальные (трудности, связанные с прохождением самого занятия)

Основные направления помощи со стороны родителей ребенку.

Важно помочь ребенку объективно оценить свои знания. Если есть запас времени – составить план, как восполнить пробелы. В любом случае, важно помочь ребенку выработать оптимальную стратегию, определить для себя, какие задания и в каком порядке он будет выполнять. Продумывание стратегии настроит подростка на деловой лад, отвлечет от тревожных мыслей. Кроме того, исследования показывают, что школьники, имеющие четкую стратегию выполнения домашних заданий, получают хорошие оценки.

Если занятия в школе сильно беспокоят или угнетают Вашего ребенка, поговорите с ним о его чувствах, обсудите их. Важно сформировать правильное отношение к школе (а также к возможной неудаче). Обсуждать эту тему нужно спокойно, возможно, даже с юмором, вспомнить смешные эпизоды из своего опыта, а также проговорить разные варианты действий в случае неуспеха. Ребенок должен понимать, что учебные занятия – это важное событие, но всего лишь эпизод в его жизни, что даже в случае неуспеха он будет понят, принят и любим близкими, а плохая отметка – это неприятность, а не конец света.

Чтобы снизить тревогу, для этого есть примеры расслабляющих упражнений.

Дыхательные упражнения.

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Хорошо работает метод «дыхание по квадрату»:

вдох на четыре счета (1-2-3-4), задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета. Повторите несколько раз.

Хорошо помогает простое упражнение - Массаж ушной раковины. Потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, направляя движение слегка назад. Прodelайте круговые движения. Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от него. Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней сторон. Накройте уши ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Указательным и средним пальцами постучите по основанию черепа, как по барабану. В завершение энергично разотрите уши, начиная с верхней части раковины и заканчивая мочкой. Обычно это упражнение повышает работоспособность и снижает тревогу.