

Как ребёнку справиться с тревогой и стрессом перед контрольной?



#1 ● **Снизьте эмоциональную и интеллектуальную нагрузку ребёнка накануне контрольной**

Ограничьте время пребывания в соцсетях, за просмотром телевизора и в шумных компаниях. Лучше перед сном прогуляться по парку или принять ванну.

#2 ● **Объясните ребёнку, что важно выспаться перед контрольной**

Спать лучше лечь не позднее 10 часов вечера, в хорошо проветренном помещении. Можно повторить перед сном материал по теме контрольной (30-60 минут), но ни в коем случае не стоит делать это всю ночь.

#3 ● **Обсудите с ребёнком его волнение**

Попросите ребёнка описать то, что с ним происходит, когда начинается контрольная. Помогите ему и предложите решение проблемы.



#4 ● Утро должно быть спокойным

После пробуждения лучше принять контрастный душ, сделать бодрящую зарядку и позавтракать.

#5 ● Необходимо следить за негативными мыслями

«у меня плохо получается писать контрольные» или «я умру, если получу плохую оценку», и др.

Такие фразы только усиливают волнение и осложняют выполнение заданий.

Предложите ребёнку настраивать себя позитивно:



«Я хорошо подготовился, я всё знаю и отлично справлюсь с любым заданием»

#6 ● Не стоит говорить школьнику, что он должен быть спокоен и невозмутим

Нервничать можно и даже нужно. Определённая «доза» волнения может подтолкнуть ребёнка собраться с мыслями, сконцентрироваться и проявить все свои способности.



#7 ● Обратите внимание на питание

Еда тоже влияет на степень спокойствия через состояние организма ребёнка. Мозг нужно кормить, при этом подкреплять его желательно правильными продуктами с отсутствием побочных эффектов, которые вызывают тревожность.



Яблоки и бананы, клубника и финики повышают настроение



Салаты из свежих овощей дают необходимую энергию и лёгкость.



Перед контрольной необходимо забыть о кофе, отдать предпочтение сокам, зелёному чаю и стараться как можно больше пить.

! *вода является самым лучшим успокоительным и главным источником подпитки мозга кислородом.*

#8 ● Научите ребёнка упражнениям, которые помогут снять волнение

Для снятия волнения и напряжения можно выйти на улицу и просто подышать свежим воздухом. Также поможет двигательная активность и физическая нагрузка.

#9 ● Поддерживайте ребёнка

В день проведения контрольной работы ребёнку, как никогда, важна поддержка родителей. Дайте понять вашему ребёнку, что вы его поддерживаете даже на расстоянии.

