

СНОВА В ШКОЛУ

3 СОВЕТА

Как победить стресс и усталость в начале учебного года

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ



КАК ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ СТРЕСС?

- ✓ физическая слабость
- ✓ головная боль
- ✓ частые простуды

Это сигналы о том, что мы исчерпали свои ресурсы. Как следствие, легче возникают отрицательные эмоции:

- *раздражение,*
- *гнев,*
- *подавленность.*



СОВЕТ 1

Оцените стрессовую ситуацию

- Какая именно ситуация, связанная с обучением ребёнка, вызывает у вас отрицательные эмоции
- Вызывала ли эта ситуация такие же эмоции месяц, два месяца, полгода, год назад?
- Оцените свои возможности повлиять на ситуацию

Понимание, что Вы можете хоть что-то изменить в ситуации, которая раздражает или угнетает вас, придаст вам немного бодрости и позитива.

СОВЕТ 2

Ищите ресурсы

Подумайте...

- О СВОИХ ЦЕЛЯХ: *«Почему так важно, чтобы?..»* (ребёнок учился только на «пятёрки», посещал музыкальную школу и т. д.)
- О ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ПРИМЕРАХ: *людях, чья жизненная ситуация похожа на вашу, но которые, по вашему мнению, успешно справляются со стрессом.*
- НЕ СЛИШКОМ ЛИ БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЫ ПРИДАЁТЕ СИТУАЦИИ, КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СТРЕСС И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА? *Вспомните, есть ли что-то, что связано с образованием ребёнка и что доставляет вам радость*

СОВЕТ 3

Выберите одно наиболее подходящее решение и придерживайтесь его

- Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.
- Помните, что любое изменение в привычном укладе жизни и в отношениях в семье – это стресс для ребёнка, для вас и для семьи.



Следуйте этим советам, и вы станете настоящим примером для более молодых и неопытных пап и мам —

родителем, который наслаждается общением со своими детьми

