КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПОСТУПЛЕНИЯ?

ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ – СТРЕСС ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА

Стресс — нормальная реакция организма, которая помогает справиться с обстоятельствами.

Может приводить

либо к адаптации

либо к истощению организма

Воспринимайте период ожидания результатов ЕГЭ, поступления в университет, как некую тренировку приспособления к неопределенности.

ВАЖНО!

Объясните ребенку, что тревога и неопределенность вызывают стремление контролировать обстоятельства, на которые мы не можем повлиять.

РЕБЕНКУ ВАЖНО СПРОСИТЬ СЕБЯ:

«На что я могу повлиять, а на что — нет?»

Например, на результаты приемной комиссии я повлиять не могу, а вот на то, чтобы выбрать куда подать оригиналы, на свое состояние, на восприятие ситуации и свое к ней отношение, на взаимоотношения с близкими - могу.

СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЕ

Максимально напрягайте мышцы различных участков тела, а потом расслабляйте.

Например, выпрямите руки и сожмите кулаки, максимально напрягая плечи и предплечья; поставьте ступни на пол и максимально поднимите сначала пятки, почувствуйте напряжение в икрах, затем пальцы ног;

Полезно совмещать дыхание и снятие мышечного напряжения:

Сделайте вдох на 3 счета, задержав дыхание, напрягите руки, пресс, ноги, сделайте выдох на 3 счета.

ТЕХНИКА ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Одну руку положите в зону пупка, а другую руку расположите на коленке. Выдохи и вдохи выполняйте через нос. Сделайте несколько циклов обычного дыхания, переключите на него все свое внимание.

Затем начните медленный вдох через нос, обращайте внимание на то, как наполняются воздухом ваши легкие:

- *воздух поступает в нижние отделы легких – живот медленно выпячивается;*
- *раздвигаются нижние ребра и средняя часть грудной клетки, в конце вдоха приподнимаются ключицы и разводятся плечи, живот несколько подтягивается,*
- *выпячивается грудь - полностью заполняются верхние отделы легких.*

ТЕХНИКА ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Далее сделайте медленный, спокойный и полный выдох.

- Прислушайтесь к ощущениям, которые вы сейчас испытываете, какие изменения в состоянии произошли, как вы себя чувствуете.

- Очень важно направить все мысли и внимание на процесс дыхания.