



Із нотаток психолога...

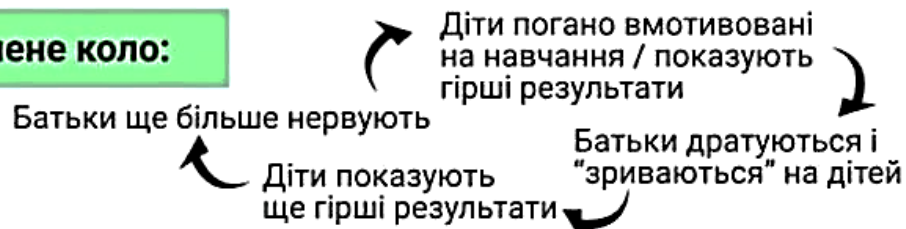
ЯК підтримати себе і дітей наприкінці навчального року?

Навчальний рік добігає кінця.

Ще один у переліку непростих навчальних років, ще один виклик, який діти, батьки та вчителі змогли подолати попри все.

І зараз **кожному** дуже важлива підтримка.

Замкнене коло:



Як дітям справитися з власними емоціями

- ✓ вчіться керувати своїми емоціями: наш мозок наказує виробляти гормони стресу на будь-який подразник, що загрожує нашому спокою,
- ✓ використайте найпростішу йогівську вправу: заплющте очі й подумки перенесіться на берег океану, дихайте усвідомлено,
- ✓ усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться: сміх позитивно впливає на імунну систему,
- ✓ не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням,
- ✓ живіть активно: активні рухи не дають накопичуватися адреналіну,
- ✓ зосереджуйтесь на позитивних думках: «Я все здам», «Я знаю» тощо.



Як батькам справитися з власними емоціями

- ✓ зниження очікувань від дитини,
- ✓ фокус на власному емоційному стані,
- ✓ пошук опори в підтримуючих фразах

Як допомогти дитині утримати увагу на навчанні

- ✓ оберігайте дитину від надмірної тривожності: дитині завжди передається хвилювання батьків; однак через нестачу життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше – станьте прикладом урівноваженості та впевненості
- ✓ частіше хваліть, підбадьоруйте: страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час написання підсумкових робіт,
- ✓ стежте за самопочуттям дитини, графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі,
- ✓ стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів,
- ✓ допоможіть дитині навчитися орієнтуватися в часі та правильно його розподіляти - це сприятиме її спокою.

*З турботою про кожного,
практичний психолог Ольга Данилівна*

СТРЕС ЧИ ЛІНЬ: ЯК РОЗПІЗНАТИ В ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКА ТА ДОПОМОГТИ



ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ:

- ❗ проблеми зі сном, нічні кошмари
- ❗ постійний смуток, тривога або дратівливість
- ❗ відстороненість від інших, усамітненість
- ❗ погіршення пам'яті, розсіяність уваги
- ❗ нехтування своїми звичними обов'язками
- ❗ спалахи гніву, агресивна поведінка
- ❗ відмова від їжі



СТРЕС ЧИ ЛІНЬ: ЯК РОЗПІЗНАТИ В ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКА ТА ДОПОМОГТИ



ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА

- ✓ Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення
- ✓ Заохочуйте спілкування дитини з однолітками. Розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями
- ✓ Долучайте підлітків до допомоги іншим. Розкажіть, як можна допомогти, долучайтеся до допомоги разом із нею
- ✓ Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Якщо стан дитини викликає занепокоєння, проконсультуйтеся з психологом



СТРЕС ЧИ ЛІНЬ: ЯК РОЗПІЗНАТИ В ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКА ТА ДОПОМОГТИ



ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА

- ✓ Говоріть і слухайте. Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають
- ✓ Дозвольте емоціям бути. Розповідайте про свої почуття та поясніть, що боятися, переживати, плакати – нормально
- ✓ Плануйте майбутнє. Мрійте разом, обговорюйте та складайте плани з підлітками
- ✓ Подивіться разом улюблені фільми. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене



СТРЕС ЧИ ЛІНЬ: ЯК РОЗПІЗНАТИ В ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКА ТА ДОПОМОГТИ



ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ, ЯКЩО:

- ❗ у харчових звичках відбулися серйозні зміни
- ❗ дитина має порушення сну
- ❗ дитина говорить про або намагається втекти з дому
- ❗ дитина зловживає психоактивними речовинами
- ❗ дитина завдає собі шкоди або має суїцидальні думки та поведінку

Поки ви працюєте з психологом, намагайтеся створити навколо дитини позитивну атмосферу, щоб вона відчувала любов та підтримку.

Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

