

# Як знизити тривожність дитини під час підготовки до іспитів?



## Подбайте про простір, в якому навчається дитина

- ☐ Чи достатньо світла, чи зручний стілець, чи є все необхідне канцелярське приладдя?
- ☐ Чи потребують поліпшення технічні умови?



## Уважно проаналізуйте режим харчування, сну та фізичної активності вашої дитини

- ☐ Чи варто додати в раціон продукти, що містять вітаміни та мікроелементи, які поліпшують роботу мозку?
- ☐ Чи має дитина проблеми зі сном? Чи виходить на прогулянки?



## Проаналізуйте, які стратегії заспокоєння та переключення має ваша дитина?

Іноді в стані сильного стресу людина забуває про прості та дієві способи, що можуть поліпшити її стан. А близькі поруч можуть про них нагадати і допомогти організувати.



## Пам'ятайте, слова – важливі!

Вони можуть як окриляти, так і ламати крила. Фрази «Я вірю в тебе», «Ти впораєшся», «Я поруч і хочу допомогти. Скажи як, якщо треба», «Бачу, як ти стараєшся», і безумовне «Люблю тебе» будуть корисними. А ось фрази-порівняння з іншими, знецінення прикладених зусиль або катастрофізація майбутнього точно посилять тривогу.



## Не нав'язуйте дитині свої способи підготовки, а допоможіть дослідити власні.

Корисними будуть питання:

- ☐ Що ефективно працює в твоїй системі підготовки? А що плануєш змінювати? Як я можу тобі допомогти?
- ☐ Яка інформація про іспити тобі допомогла, а якої ще не вистачає? Давай подумаємо, де і як її дізнатися.



# Як знизити тривожність дитини під час підготовки до іспитів?



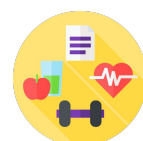
## Опануйте самі та допоможіть дитині опанувати техніки зниження тривоги:

*дихання, релаксаційні вправи, самомасаж, антистреси.*



## Розгляньте можливість звернення до психолога

*якщо ви бачите, що дитина дуже тривожиться, а вам складно налагодити з нею контакт і впровадити запропоновані поради.*



## Варто звертати увагу на те, як почувається дитина:

- ☐ Чи не порушився в неї сон та апетит?
- ☐ Чи є сили на виконання рутинних справ (гігієна, фізична активність)?
- ☐ Що вона говорить про себе і про своє майбутнє?

*Ці маркери свідчать про стан психічного здоров'я підлітка і їх не можна ігнорувати та лишати поза увагою.*



## Не пропонуйте дитині заспокійливі ліки без консультації лікаря



## Створюйте план «Б»

*Що ви будете робити, якщо результат буде не таким, як дитина очікує? Пам'ятайте, оцінки — це важливо, але найважливіше — це здоров'я дитини, її позитивне уявлення про себе і ваші відносини.*