

Без напрежение



Всеки първи учебен ден е свързан с много емоции. Някои са позитивни, а други не и това е свързано с процес на адаптация. Свикване към новите характери на съученици, а и на учители.

Колкото и да ни се иска, не можем да избегнем негативните усещания от новото начало.

Затова ще ви предложи 10 начина, с които да помогнете на децата си да смекчат усещането за претовареност и напрежение.

1. Организирайте график. Помогнете на децата си да организират времето и задачите, които трябва да изпълняват. Усещането за ред дава дава и усещане за контрол.

2. Направете така, че дейността да се превърне в рутина. Навикът не изисква усилие. Нека си имат точно определено време за учене, отдих, хранене, сън, забавление и др. Редовните дейности (режимът) ще им помогнат да се почувстват по-сигурни и организирани.



3. Помагайте им с домашните (научете ги да търсят подкрепа/помощ). Поощрявайте ги, предлагайте им помощта си, предложете им различни начини за учене и организация на материала.

4. Физическа активност. Поощрявайте децата да редуват учене с физическа активност. Подкрепяйте ги в избора на спорт. Физическата активност редуцира стреса, вентилира напрежението и подобрява настроението.

5. Начин на хранене. Обърнете внимание как и с какво се храни вашето дете. Бързите въглехидрати (захари) ни дават временна енергия, но след това ни правят мудни и сънливи.

6. Разговаряйте с тях. Давайте им поле за изява. Но изява на техните чувства и емоции, на техните притеснения и очаквания по повод започването на новата учебна година. Бъдете техни слушатели, а не критици. Слушайте ги внимателно, споделете им вашия опит и тревоги, когато сте били деца.

7. Подкрепа от учители. Нерядко се случва детето да изпитва притеснение да сподели нещо дребно пред своя учител, особено в начален курс, защото тогава учителят е много голям авторитет. Нека научим децата, че учителят може да бъде и подкрепящ, и съпричастен.

8. Упражнения за релаксация. В зависимост от възрастта, децата могат да практикуват различни техники, водещи до отпускане и вентилиране на напрежението. Такива са йога, различни начини на дишане, медитация, слушане на подходяща музика и др. Подобни упражнения подобряват концентрацията и спокойствието по време на училище.

9. Пътят до училище. Много често се случва да бързаме, защото закъсняваме. Опитайте се да превърнете пътя до училище в приятен момент за общуване.

10. Насърчавайте детето да създава нови приятелства. Нека знае, че общуването е динамичен процес и нищо не е вечно и за постоянно. Днес ни се сърдят, не искат да си играят с нас, но утре ще е съвсем различно.

В заключение, не трябва да забравяме, че имаме право на тези емоции – негативни, потискащи, но нужни за да се адаптираме. Нека покажем на децата, че е нормално да се чувстваме така, но имаме силата да преодолеем това моментно състояние. Напомняйте им за миналите им постижения и успехи и ги насърчавайте да очакват, че всичко „лошо“ си има своя край, след който следва щастието.



С малки крачки към големи промени...