

открытый лекторий



Как поддержать себя и приемного ребенка при сдаче экзаменов

Селенина Екатерина Вадимовна,
преподаватель-методист, тренер, член
Экспертного совета Министерства просвещения
Российской Федерации по вопросам опеки и
попечительства в отношении
несовершеннолетних



Нервы на пределе у меня и у ребенка ...

- Тревога и волнение перед экзаменами у родителей и детей – норма.

Суть:

- Страх от возбуждения, волнения, тревоги, до паники.
- И как реакция на страх – Гнев от раздражения, злости до ярости и ненависти.



Задача для родителей и детей снизить уровень тревоги и вернуть контроль над ситуацией

- Разница у родителей и приемных детей в прошлом опыте и соответственно в механизмах защиты, а также в степени развития саморегуляции, объемах памяти, способности фокусироваться и решать задачи. А еще на ситуацию влияет разные у детей и родителей жизненные ценности и приоритеты.



Необходимо всем:

Физический уровень:

- Нормализовать сон!!!
- Урегулировать диету: режим питания, уменьшить «фаст фуд», чипсы, колу и т.д.; ввести витамины B6, D, omega
- Полезно включать в рацион питания цельные зерна с высоким содержанием растворимой и нерастворимой клетчатки; продукты, такие как оливковое масло, цельно зерновые крупы, фрукты, овощи, орехи, кофе, чай (зеленый и черный), виноград, соя, лесные и домашние ягоды (смородина, черника, вишня и др.); воду в больших объемах (до 2 л).
- Следует избегать продукты, с содержанием насыщенных поликислот, рафинированный сахар, красное мясо, нитриты.
- А также нужно дозировать физические нагрузки, следить за внешним видом, не перенагреваться и не переохлаждаться, соблюдать социальную дистанцию при необходимости.



Необходимо всем:

Когнитивный уровень:

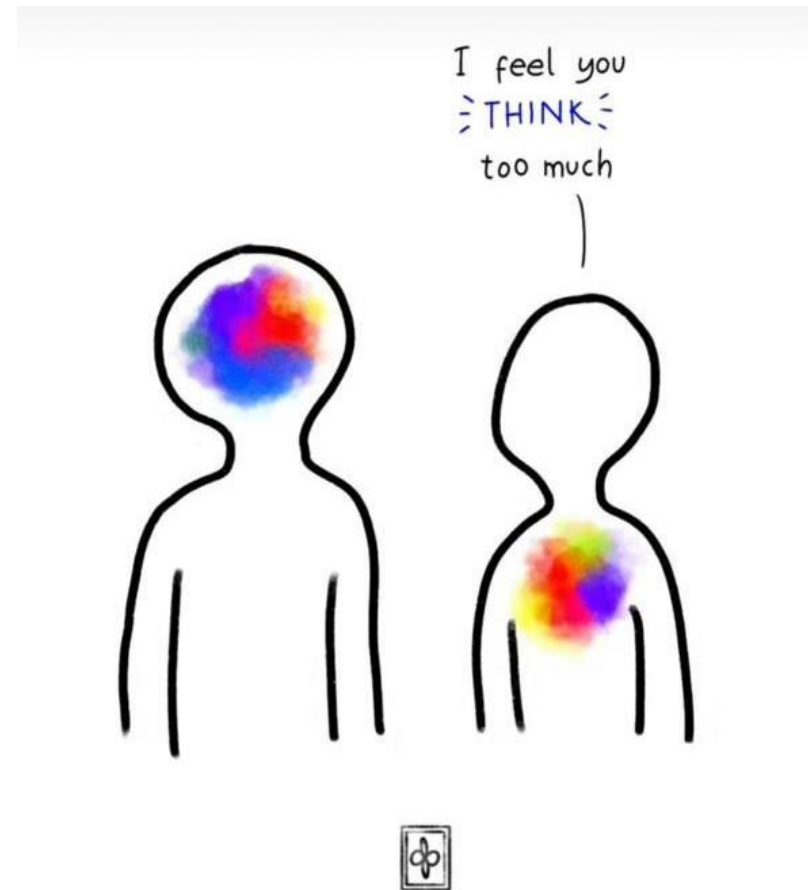
- Избегайте фокусироваться на недостатках, обесценивать или принижать что-то или кого-то, лгать (себе и другим), избегать/уклоняться, игнорировать и забывать.
- Старайтесь безоценочно воспринимать объективную реальность (да, это есть; да я это чувствую, испытываю), видеть плюсы и минусы происходящего; вести журнал/список/подсчет/реестр «позитивного».



Необходимо всем:

Эмоциональный уровень:

- Избегайте «удушающие» чувства, самокритики самобичевания, равно как и плачевной жалости к себе,
- Не питайте свой гнев, признание, ненависть, ревность или зависть.
- Старайтесь ежедневно практиковать деятельность, улучшающую Ваше настроение, ведите дневник/список/реестр «Благодарности».



Необходимо всем:

Средовой уровень: избегайте встреч с людьми или бывать в местах, которые ассоциируются с тем, с чем ВЫ боритесь (зависимость, депрессия, насилие и т.д.);

Старайтесь внести в окружение «стимулы счастья и радости».



Для подростков

1. Снизить страх, повысить контроль и саморегуляцию:

- Дыхание перед трудным заданием: на 5 вдох через нос, на 7-9 выдох через рот со звуком «оох». В течении 2 мин.

2. Делить трудности на кусочки (не более 4 кусков).

- Объем краткосрочной памяти небольшой. Трудно запомнить цифру 112702897283; но если поделить на 112-702-897-283 легче, а если придумать ассоциации на каждые 3 цифры, то еще проще.

МОТИВАЦИЯ

3) Лучший мотиватор – предвосхищение удовольствия + любопытство.

- Любой навык закрепляется повторением и позитивными эмоциями.

- Дофамин – гормон мотивации, также участвует в формировании концентрации внимания, долгосрочной памяти, эмоциональной стабильности.

Важно

4. Важно оставаться в фокусированным.

- Для подростков 60-90 мин. на каждую сессию, затем перерыв.

5. Выявляй небольшие победы, улучшения: чуть быстрее, меньше ошибок, больше объем за тоже время и т.д.

Важно

6. Повторение – мать учения.
Обязательно повторять то, что уже понял, умеешь делать, до автоматизма.

7. Режим занятий, война войной
а учеба по расписанию

Включи осознанность

8. Определи, что важно
термины, понимание сути,
точность счета и т.д.;

.

Алгоритм

1. планируй,
2. пробуй,
3. рефлексируй,
4. корректируй,
5. пробуй опять

ПРОФИЛАКТИКА СРЫВОВ

ЧТОБЫ НЕ ВПАСТЬ В
ТРЕВОЖНОСТЬ И ПАНИКУ
СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА РЕСУРСАХ!

Акцент на тот ресурс, который
уже доказал свою
продуктивность

- I. Стресс низкого уровня, с постоянным тревожным состоянием, изнуряет, истощает энергетический баланс.
- II. Повышенная уязвимость – фактор снижения сопротивления зависимому поведению, усиление стремления к скорому выходу через само-врачевание.

Био-Психо-Социо

ПОДХОД К ПОМОЩИ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ

Био

- Питание и медикаменты: нейрохимический баланс
- Сон – восстановление
- Солнечный свет- витамины, сердечный ритм

Психо

- Осознанность
- Стрессоустойчивость
- Копинг стратегии
- Когнитивные перестройки

Социо

- Самооценка – отношение с собой;
- Межличностные отношения – социальная позитивная поддержка (группы поддержки, спортивные фитнес друзья, семья, группы по ин

Спасибо за внимание

