**Naučte děti zvládat stres ze školy**

**Tyhle techniky se vaší ratolesti budou hodit do života. A konec konců, můžete je zkusit i vy sami. Některé rady možná vypadají banálně, ale až je zkusíte, uvidíte, jak rychle zaberou a napětí bude pryč.**

Co konkrétně byste tedy měli naučit své děti, aby se uměly vypořádat se stresem ve škole?

**1. Nádech, výdech**

Dítko by se během přestávky mělo odebrat na nějaké klidné místo, zavřít oči a zhluboka se nadechnout do břicha a vydechnout. Výdech by měl být delší než nádech. Zkuste také ratolest naučit, aby takovýmto krátkým dechovým cvičením začínalo každý den, ze začátku to můžete absolvovat spolu. Jedna minuta soustředěného dýchání uvolňuje mysl i tělo a lépe se pak přemýšlí.

**2. Zasmát se**

Psychologové doporučují tenhle trik všem, komu je zrovna extrémně smutno. Doporučte dítěti, aby o přestávce šlo na WC a usmálo se na sebe do zrcadla (samozřejmě, nemusí u toho být třeba škodolibí spolužáci jako svědci). Když se usmíváme, tak naše tělo, stejně jako například během zpívání, vyrábí endorfiny. Takže ačkoliv není úsměv upřímný, výsledek chemických pochodů v našem těle je pak stejný.

**3. Svačinka**

O důvod víc, proč by dítě mělo svačiny nejen dostávat a nosit v batohu, ale také je poctivě jíst. Přísun cukrů a proteinů do krve zvedne náladu potomkovi i vám, proto zabalte třeba pytlíček oříšků i sobě do práce.

**4. Deník 3 dobrých zážitků**

Pořiďte dítěti sešit, do kterého si každý večer bude zapisovat tři věci, které se mu za den opravdu líbily. Během náročného období ve škole si může deník brát s sebou a v případě potřeby se k hezkým a příjemným vzpomínkám vracet.

**5. Oblíbená písnička**

Okamžitě zvedne náladu dítěti i dospělému.

**6. Čas s kamarády**

Sociální vazby a jejich budování uvolňuje stres. Proto dítěti poraďte, ať o přestávce před zkoušením raději než koukání do sešitu a opakování látky, věnuje čas svým kamarádům. Během pěti minut si stejně už to nejdůležitější nezapamatuje, jen se vystresuje. Když se uvolní, naopak si bude vést během zkoušení nebo písemky lépe.

Z Internetu