

2. Әр баланың физикалық және психикалық мүмкіндіктерінің белгілі бір шегі бар. Белгілі бір баланың ерекшеліктерін зерттеп, оны күш-жігерін қалпына келтіру үшін оларды демалу кезеңдерімен шебер таратып, сауатты үйлестіре отырып, оны ауыр жүктемелерден қорғау қажет.

3. Баланы стресстік жағдайлардан қорғау мүмкін емес. Ол стресске төзімділік дағдыларын дамытып, оған қажетті қолдау көрсетуі керек.

Ол үшін, ең алдымен, баланы кез-келген жағдайда өмірге оптимистік көзқарасты жоғалтпауға үйрету керек. "Бұзайық!", "Жақсылықсыз арық жоқ!", "Бұл соншалықты үлкен мәселе ме?" - мұндай сөз тіркестері баланың сөздік қорына берік еніп, оның өмірлік ұстанымына айналуы керек. Әзіл мен өз күшіңізге сену-кез-келген жаста және кез-келген адамда стресстің алдын-алу мен жеңілдетудің ең жақсы тәсілдерінің бірі.

Баланы өмірдегі қиындықтарға әртүрлі көзқарастардан қарауға үйретуге болады: кітаптың немесе киноның сүйікті кейіпкері, данышпан немесе Супермен бұған қалай жауап берсе де. Бала өз өмірінде кездесетін қиындықтар мен проблемалардың өтпелі екенін және міндетті түрде шешілетінін түсінуі және әрдайым есте ұстауы керек, әр мәселенің бірнеше шешімдері бар, және оның жанында әрдайым жақын адамдар бар, кез-келген уақытта оған көмектесуге және қолдауға дайын.

4. Әдетте, стресстен шығу үшін бала тітіркенуді тудырған артық гормондарды қолдануға тырысады. Бұл үшін кейбір балалар ойыншықтарды немесе ыдыс – аяқты ұрады, басқалары-айналасындағылар, басқалары – жүгіру, әбігерлену, айқайлау немесе қатты музыка тыңдау. Кейде балалар бір нәрсені шайнай бастайды, көбінесе тағамның дәмін сезбейді.

Баланы жазадан қорқып, оны тыныштандыруға мәжбүрлемейсіз. Онымен өзара әрекеттесудің бұл әдісі тек қосымша шиеленісті тудырады. Үйде, сыныпта немесе ашық ауада физикалық күш қолдану арқылы баланың жинақталған энергиясы үшін пайдалы жол табыңыз. Бала міндетті түрде белсенді спортпен шұғылданысын және басқа балалармен жиі ашық ойындар ойнасын.

5. Стресстік жағдайдың пайда болу қаупі әсіресе балалық шақта қалыпты физикалық даму жағдайлары бұзылған кезде үлкен. Ғылым адамның физикалық және психикалық жағдайының өзара тәуелділігін бұрыннан дәлелдеді. Денсаулықты, физикалық мүмкіндіктерді және дене әл-ауқатын сезіну тұрақты ішкі жайлылық сезімін тудырады.

Бала ең қолайлы еңбек және демалыс жағдайларын қамтамасыз етуі керек: жақсы желдетілетін бөлмеде ұзақ ұйықтау, дұрыс таңдалған диета, дұрыс бөлінген физикалық және

баланың жеке ерекшеліктеріне сәйкес интеллектуалды жүктемелер. Баланың оңтайлы қолайлы дамуы үшін міндетті шарт ол үшін арнайы әзірленген күн тәртібін сақтау болуы керек.

6. Балаңызға бұлшықет релаксациясы дағдыларын, авторелаксация әдістерін, тыныс алу жаттығуларын, жағымды визуалды бейнелерді шақыруды және т.б. үйретіңіз.

