

Giảm căng thẳng, lo âu cho trẻ trong mùa thi

Mùa thi sắp đến, trẻ cần được hướng dẫn các biện pháp giảm căng thẳng, lo âu và nhận được sự quan tâm, hỗ trợ từ gia đình, nhà trường để đảm bảo sức khỏe và đạt được kết quả thi cử tốt nhất.



Biểu hiện căng thẳng, lo âu ở trẻ

Áp lực học tập và thi cử khi mùa thi sắp đến đã trở thành nỗi ám ảnh đối với nhiều học sinh, khiến trẻ dễ rơi vào trạng thái căng thẳng, lo âu và trầm cảm. Các biểu hiện rối loạn

lo âu thường gặp bao gồm: tim đập nhanh, vã mồ hôi, cảm giác buồn nôn, đau bụng, đau đầu, đau cơ, mất ngủ, một số bất thường về hành vi và cảm xúc (cáu gắt, òa khóc vô cớ, buồn chán, không muốn giao tiếp với người khác)...

Nghiêm trọng hơn, tình trạng lo lắng và căng thẳng quá mức do áp lực thi cử có thể dẫn đến trầm cảm, thậm chí tự tử do thất vọng với bản thân khi kết quả thi không tốt. Vì vậy, trẻ cần được hướng dẫn các biện pháp giảm căng thẳng, lo âu trong mùa thi cũng như sự quan tâm, hỗ trợ từ phía gia đình và nhà trường để đảm bảo sức khỏe và đạt được kết quả học tập tốt.

Các biện pháp giảm căng thẳng, lo âu trong mùa thi

Xây dựng kế hoạch ôn tập hợp lý trước kỳ thi giúp trẻ học tập có hệ thống, tránh bị quá tải và căng thẳng. Một kế hoạch khoa học không chỉ giúp trẻ nắm vững kiến thức mà còn đảm bảo có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, tránh tạo áp lực quá mức cho bản thân.

Bên cạnh đó, chế độ dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò quan trọng trong việc cung cấp đầy đủ năng lượng và dưỡng chất cần thiết cho cơ thể trong suốt quá trình thi cử. Trẻ nên được khuyến khích ăn nhiều rau xanh, trái cây và uống đủ nước để duy trì sự tỉnh táo và sức khỏe. Đồng thời, cần tránh lạm dụng các chất kích thích như trà, cà phê, thuốc lá... vì chúng có thể gây ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ và tâm trạng.

Vận động thể lực là một trong những cách hiệu quả giúp trẻ cân bằng về thể chất và tinh thần. Chơi thể thao không chỉ giúp cơ thể dẻo dai mà còn cải thiện tâm trạng, giảm căng thẳng. Phụ huynh nên tạo điều kiện để trẻ tham gia các môn thể thao yêu thích như đạp xe, chạy bộ, đá bóng... Ngoài ra, trẻ có thể thực hiện bài tập hít thở sâu bất cứ khi nào cảm thấy lo lắng: hít vào 5 giây, thở ra 5 giây, thực hiện 5 lần bằng cách hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.

Một chế độ sinh hoạt điều độ cũng rất cần thiết để đảm bảo sức khỏe tinh thần và thể chất. Ngủ đủ giấc giúp cơ thể phục hồi, giảm căng thẳng và cải thiện khả năng tập trung. Học sinh không nên thức quá khuya, đặc biệt là sau 12 giờ đêm, mà cần duy trì giấc ngủ đủ 8 tiếng mỗi ngày. Trước và trong ngày thi, nên đi ngủ sớm để tinh thần luôn sáng khoái, tỉnh táo. Khi cơ thể quá mệt mỏi, một giấc ngủ ngắn từ 15 đến 20 phút sẽ giúp trẻ lấy lại năng lượng và cảm thấy dễ chịu hơn.

Ngoài những biện pháp trên, trẻ cũng cần sự hỗ trợ từ gia đình, thầy cô và bạn bè. Việc chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc lo lắng với người thân, thầy cô hay bạn bè sẽ giúp trẻ giảm bớt áp lực và cảm thấy được đồng cảm, động viên. Gặp gỡ bạn bè để cùng trao đổi, thảo luận bài tập không chỉ là cách học hiệu quả mà còn giúp trẻ giải tỏa căng thẳng, tạo động lực học tập.

Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ giữ vững tinh thần trước kỳ thi. Phụ huynh không nên gây áp lực về điểm số mà cần tạo cảm giác an tâm, thoải mái cho trẻ. Hãy nhắc nhở trẻ đến phòng thi sớm hơn 15 phút để có thời gian chuẩn bị tinh thần nhưng không nên đến quá sớm, vì chờ đợi lâu có thể khiến trẻ mệt mỏi và căng thẳng hơn. Khi trẻ đạt kết quả tốt, phụ huynh nên dành những phần thưởng nhỏ để khích lệ tinh thần. Ngược lại, nếu kết quả chưa như mong muốn, phụ huynh cần động viên, tránh những lời trách móc hay chỉ trích làm trẻ tổn thương. Quan tâm thường xuyên, sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ kinh nghiệm học tập sẽ giúp trẻ tìm ra phương pháp học phù hợp và đạt hiệu quả cao. Nếu nhận thấy trẻ có biểu hiện bất thường trong hành vi hoặc cảm xúc, phụ huynh cần đưa trẻ đến gặp bác sĩ chuyên khoa tâm lý để được tư vấn và có hướng điều trị thích hợp.

Phạm Nhật Thùy Đan - Khoa SKCĐ-MT&BNN (HCDC)