

Профилактика экзаменационного стресса

Чем Вы, родители, можете помочь своему сыну (дочери) в сложный период подготовки и сдачи экзаменов

1. Владением информации о процессе проведения экзамена (по какому предмету, когда, в какое время);
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его (ее) силы: откажитесь от упреков, доверяйте подростку: если сын (дочь) хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов;
3. Участием в подготовке к экзаменам:
 - обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки;
 - вместе определите, «жаворонок» учащийся или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером;
 - проведите репетицию письменного экзамена, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
4. организацией режима (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

Во время подготовки подросток регулярно должен делать короткие перерывы. Договоритесь с ним (с ней), что вечером накануне экзамена он (она) раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые Ваш ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. **Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его (ее) возможностей.**
2. **Не повышайте тревожность сына (дочери) накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате испытания. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
5. **Наблюдайте за самочувствием сына (дочери)**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки подростка, не допускайте перегрузок, объясните ему (ей), что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

8. Обратите внимание на питание сына (дочери): во время интенсивного умственного напряжения ему (ей) необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Помогите учащемуся распределить темы для подготовки по дням.

10. Ознакомьте учащегося с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он (она) не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

11. Накануне экзамена обеспечьте своему сыну (дочери) полноценный отдых, он (она) должен отдохнуть и как следует выспаться.

12. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

13. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Такая среда создается следующими приемами:

- Более частый контакт родителей с сыном (дочерью) – в перерывах между занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать, что самого успешного было у Вас за день, и попросить сына (дочь) рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.
- Совместные с подростком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать учащемуся о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стиль общения – оптимистический, задорный, с юмором.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Возможность провала может стать для учащегося показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя человеком.

Что бы этого избежать, Вам, родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что сын (дочь) поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (в отношении к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять, делай то-то" и т.п.).

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность подростка и обеспечить подходящие условия для занятий.