

Рекомендации родителям: как помочь своим детям справиться с экзаменационным стрессом



Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу.

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ему справиться с волнением и **разработать индивидуальную стратегию по подготовке к экзамену** (навыки эффективного заучивания и воспроизведения материала, развития логического мышления и продуктивной самоорганизации), и стратегию поведения на самом экзамене. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, есть тревожные, мнительные, есть с хорошей переключаемостью и не очень и т. д.). И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: **помочь ребенку понять СВОЙ стиль учебной деятельности**, развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.

Чтобы усилить и поддержать веру в ребенка на успех, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах своего ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». «Ты справишься», «У тебя всё получится».** Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

1. Опирайтесь на его сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания его промахов.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания. Всегда быть готовым предложить свою помощь.
5. Не концентрироваться на отметке, которую ребенок получит на экзамене, и не критиковать ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что отметка не является совершенным измерением его возможностей.

Вступая в эпоху экзаменов, ребёнок должен знать, что Вы останетесь его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребёнка в Ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны Ваша любовь и понимание.

6. Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
7. Наблюдать за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
8. Контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок, объяснив ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
9. Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Обратит внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
11. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируя это всеми доступными способами.

Семья может и должна обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Желаю Вам успехов!