



**«Экзамен без стресса.
Как помочь детям во время подготовки к экзаменам?».
Советы родителям.**

Основная задача родителей- это создание для ребенка благоприятной обстановки и условий для подготовки к экзаменам.

Поддержка

Любое испытание для человека – это стресс, даже для хорошо подготовленного человека это состояние влечет за собой переживания. В течении всего учебного периода ученики испытывают различные эмоции, как положительные, так и отрицательные. А чем ближе подходит время экзаменов чувство переживания нарастает. Если родители сами чрезмерно испытывают стресс перед экзаменом ребенка, то сам ребенок теряет внутреннюю опору, так как собственные механизмы защиты от стресса пока еще не выработаны. У них пропадает желание что-либо делать, может наступить какая-то апатия, лень. Ни в чем не видят смысла. Так срабатывает подсознательный защитный механизм, как способ избавиться от стрессовых состояний. Возможность провала становится для ученика 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

Очень часто мамы и папы совершают две основные ошибки:
1– чрезмерно контролируют и пытаются неосознанно пристыдить ребенка, сравнивают его с другими. Семья это целостная система и все участники взаимосвязаны. Детям передается состояние родителей. Если у родителя высокий уровень тревоги, то лучше не перекладывать её на ребёнка, а, как взрослому человеку, «выпустить пар» во время разговора со взрослыми или во время уборки по дому. Разговаривать с ребёнком стоит только в спокойном состоянии, опираясь на здравый смысл и контролируя собственные чувства и эмоции.
2– родитель начинает стыдить своего ребёнка, пытаясь напугать, что он будет работать дворником или не найдет достойную работу, не поступит в желаемое учебное заведение, не получит высшее образование и т.д. В таком случае дети реагируют двояко: одни будут чувствовать себя виноватыми, а другие будут протестовать. Но обе ситуации противопоставляют и отдаляют

родных людей. Дополнительный стресс перед экзаменом в результате запугивания никак не способствует повышению результатов, а, напротив, значительно снижает их. Так как все силы уходят на то, чтобы справиться со стрессом, психические свойства человека уходят в минус, нарушается мыслительная деятельность, способность к сосредоточению.

Чтобы этого избежать, родителям 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, а не достоинства. Часто взрослые считают, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, не имея эмоциональной поддержки, когда внимание и забота больше сводится к материальной обеспеченности, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях, в себе, в собственной самооценке).

Можно провести лёгкую самодиагностику. Вспомните Ваше общение с ребёнком за последнюю неделю и ответьте на следующие вопросы: Как часто я говорю своему ребёнку о его достоинствах? А как часто о недостатках? Подсчитайте количественно или в процентах, каких высказываний больше? Положительных, мотивирующих на успех или подчеркивание недостатков, низкая оценка. Сделайте вывод.

По сути, дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

Лучше заблаговременно ознакомиться с правилами и процедурой проведения экзамена, это снимет эффект неожиданности на экзамене

Обязательно посещать консультации к экзамену, на которой ребенок может выяснить имеющиеся вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

Создание для подростка благоприятной психологической среды, поддерживающей преодоление им стресса, связанного с экзаменами создается следующими приемами:

-более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;

-совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;

-совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах;

-вы можете: рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и о своем опыте их успешного преодоления, вместе обсудить возможные проблемы и пути их решения, предусмотреть запасные варианты, -стиль общения с ребенком – доброжелательный, оптимистический, зазорный, с юмором;

Подросткам необходимы и теплые слова и тактильные контакты (обнять, поцеловать) не менее 8 раз в день. 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. Это создаст чувство защищенности и безопасности от родителей

Условия и режим дня

Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам, обсудить его с ребенком. Желательно продумать план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам, определить на какие предметы придется потратить больше времени, а что потребует только повторения

Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое.

Если вы заметили, что подросток занимается в наушниках, слушая музыку, то задайте себе вопрос: что его отвлекает от подготовки? Немало вреда может нанести попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором.

Не забирайте «радикально» телефон и ноутбук, если вам кажется, что они мешают подготовке. Надо понимать, что для детей это тоже способ справиться со стрессом. Предлагайте равносильную альтернативу, договаривайтесь, устанавливайте время доступа к гаджету. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните

ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Советы по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут после прочтения, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Полезна смена умственной деятельности на двигательную, чтобы избежать переутомления, но и не следует затягивать перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий, особенно на свежем воздухе. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Учитывайте психологические особенности ребенка и его биологические часы. Если ребёнок по биологическим часам «сова» или «жаворонок», то надо это учитывать. «Совам» надо давать выспаться. К вечеру активность подростка возрастёт. Для «жаворонок» продуктивность выше в утренние часы. В любом случае нужно соблюдать режим и время на сон не менее 8 часов.

Психологические особенности могут проявляться в его медлительности или подвижности и активности. Эту активность нужно сполна задействовать. Стресс для такого ребенка, когда его заставляют «сидеть ровненько», и все силы его уходят на то, чтобы справиться со своей природной активностью, в которой его еще и обвиняют. Если создать атмосферу соревновательности, обязательно поощрять за успехи, такие дети будут лучше усваивать материал, и интерес к обучению у них никогда не пропадет.

А вот медлительного ребенка, который усидчивый по своей природе, наоборот, нельзя подгонять и торопить. Для него стресс — если его заставляют делать все быстрее, тогда его силы уходят на то, чтобы бороться

со своими психическими особенностями, которые невозможно изменить. Он обладает хорошей памятью, способность к обучению у него очень высокая от природы. Но если он не получает поддержку и справедливую похвалу за хорошо выполненное задание, может даже из-за обид потерять желание к обучению

Обратите внимание на питание ребенка. Питание должно 5-ти разовое, средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов. Они являются источником витаминов. Помимо них в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, орехи, курагу, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую и минеральную воду, зеленый чай.

Перед экзаменом

Договоритесь с ребенком, что за день до экзамена он прекратит подготовку, накануне экзамена прогуляется, отдохнет, вечером примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма.

Иногда ребёнок просит дать ему успокоительное (подойдет настойка валерианы или пустырника). Не забывайте, что большинство успокаивающих средств имеют накопительный эффект. Проконсультируйтесь о целесообразности их приема с медицинским работником.

Если ребенок хочет, можно разрешить взять с собой оберег, молитву или иконку (то, во что человек верит, поддерживает его). Это не поможет сдать экзамен, но успокоит и придаст школьнику уверенности в своих силах.

Целесообразно взять с собой на экзамен шоколадку и воду.

•

Важно научить сына или дочь **не бояться провала**. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами. В крайнем случае, можно пересдать, а вот здоровье и потраченные нервы уже не вернуть. Постарайтесь вселить в ребенка веру в наилучший результат, на который он способен и в то, что вы в любом случае любите его.