

Как помочь ребенку преодолеть экзаменационный стресс.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены – это стресс – реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важная составляющая его успеха на экзаменах. Важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

Характеристика	Основная помощь	Индивидуальные приемы	Помощь родителей
ПОДРОСТКИ С ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ:			
<ul style="list-style-type: none"> • С детства отважны: не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним. • Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют. • Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается. • Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Такие подростки не требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. <p style="text-align: center;">ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психофизиологическая помощь. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. ➤ Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. ➤ Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. ➤ Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. ➤ Непродолжительное общение с друзьями. ➤ Аутогенная тренировка (ауто-тренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно 	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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

<ul style="list-style-type: none"> • К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты. • Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность. • Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах. • Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов. ➤ Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже). • Домашняя физиотерапия: <ul style="list-style-type: none"> ➤ прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); ➤ массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий). • На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка. 	<p>воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полуположа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга. • Волевая мобилизация: <ul style="list-style-type: none"> ➤ предварительное составление подробного плана действий, ➤ предвидение препятствий и вариантов их преодоления, ➤ отдача самому себе приказа о начале дела, ➤ отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. ➤ На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилирующие волю. 	<p>успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. ➤ Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. ➤ Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
--	--	--	--

Характеристика	Основная помощь	Индивидуальные приемы	Помощь родителей
ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНOSИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И НЕРАЗВИТОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:			
<ul style="list-style-type: none"> • С детства такой подросток отличается страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых. • Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски. • Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются большими. • Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами. • На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов. • Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы). <p>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психофизиологическая помощь: аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна. ➤ Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласк. 	<p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. ➤ Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. ➤ Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. ➤ Непродолжительное общение с друзьями. ➤ Аутогенная тренировка (ауто-тренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. ➤ Классический ауто-тренинг: самовнушение в положении лежа или полуположа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне 	<p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 в сдаче экзаменов. ➤ Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

<ul style="list-style-type: none"> • Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости. • Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы. • Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Приготовление ребенку его любимых блюд. ➤ Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ. 	<p>– внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волевая мобилизация: <ul style="list-style-type: none"> ➤ предварительное составление подробного плана действий, ➤ предвидение препятствий и вариантов их преодоления, ➤ отдача самому себе приказа о начале дела, ➤ отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. ➤ На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
--	--	---	---