

## «Семья как ресурс, помогающий подростку справиться со стрессом перед ЭКЗАМЕНОМ»

### Рекомендации родителям по профилактике экзаменационного стресса у детей.

#### Стратегии родительского поведения

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Важно правильно вести себя в этот нелёгкий и напряжённый момент для ребёнка, то есть стараться ему не мешать, чтобы подросток смог полноценно подготавливаться к экзамену. Поставить курс, то есть дать понять выпускнику, что хороший результат — это не обязательно ответы на все вопросы, тем более необходимо убеждать, что в независимости от результата у ребенка все получится, но при этом положительный результат — это важный этап самоутверждения. Помочь найти ребенку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все абсолютно разные (кто-то аудиал, а кто-то кинестетик). Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене — безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий. Дети должны понимать, что провал на экзамене — это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным. Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок все равно, сильно волнуется и переживает,

обратитесь к школьному психологу. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Подлинная поддержка — это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что — это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

### **Ошибки, которых необходимо избегать**

1. В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься — не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.
2. Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку – это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Нас так воспитывали, что в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.
3. Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» — надо «Держись», «Успокойся».
4. Гиперзабота.

## Установка

- \* Найди способ поверить в себя, вспомни факты из своей жизни, подтверждающие, что ты способен на многое.
- \* Прими ответственность за результат на себя и сделай все возможное!
- \* Найди для себя искренний и глубокий ответ на вопросы: Что несут для тебя эти знания, кроме возможности сдать экзамены? Как они тебя изменяют? Как ты себя чувствуешь, когда понимаешь этот материал?

## Борьба с неизвестностью

- \* Во-первых, ты не один такой, и **кто сказал, что готовиться к экзамену нужно в одиночестве?** Наоборот! Гораздо продуктивнее это делать вдвоем, в группе, где тебя поддержат морально, тебе расскажут материал – в итоге ты поработаешь с материалом в три раза больше!
- \* Во-вторых, еще очень важно определиться, как ты будешь готовиться к экзаменам: положишься на случайное совпадение ответов теста и на удачу, поверишь в надежность остаточных знаний и специально готовиться не будешь или ты собираешься повторять материал спокойно и планомерно? **ОПРЕДЕЛИСЬ!**

Понятие «**стресс**» прочно вошло в нашу жизнь. Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у тех, кто его сдает.

**Экзамены** - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Поэтому, хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными. Экзамен вовсе не цель учебы, а лишь проверка знаний. Поэтому экзамены так важны. Если вы почти всегда старались, не ленились, работали на уроках или, по-крайней мере, интенсивно готовились к экзаменам в последний год, проявляя над собой волю, то беспокоиться не о чем. В любом случае, неудача на экзамене не должна пугать вас катастрофой и крушением жизни. Надо понимать, что все возможно исправить. Но понадобится время на переподготовку и пересдачу. Поэтому нужно попытаться сделать все возможное сейчас.

МОУ гимназия № 14  
Краснооктябрьского района  
Г.Волгограда

# Экзамен без стресса



## Организация и запоминание

*Если ты решил, что твой способ – это планомерная подготовка, то позволь тебе помочь:*

- \* Определи количество материала, который нужно запомнить, и время, которое отведено на подготовку.
- \* Распредели равномерно во времени материал (отводя трудному или самому забытому больше времени).
- \* Составь план самостоятельных (или с репетитором) занятий.
- \* Старайся следовать своему плану!
- \* Учитывай при подготовке особенности своей памяти (как много нужно повторений, в какое время дня запоминание происходит наиболее эффективно и т.п.), пользуйся мнемотехниками (научными способами запоминания).

## Волшебная гимнастика для мозга

(авторы С. Смирнова, О. Гутман, Т. Исакова, Г. Горина под рук. О. Троицкой)

*Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.*

**«Кнопки мозга»** - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

- Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.
- Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.
- Меняем руки и повторяем упражнение.

**«Перекрестные шаги»** - выполняются сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

- Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.
- Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

**«Крюки Деннисона»** - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

- Ноги перекрести.
- Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем).
- Рот закрыт, язычок упирается в нёбо.
- Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.

## Накануне

Вечером накануне экзамена нужно прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок).

Будет прекрасно, если ты сделаешь зарядку и примешь освежающий душ.

Постарайся создать у себя радостное, даже праздничное, настроение (послушай соответствующую музыку, пообщайся с близкими, пошуту с друзьями) перед тем, как войти в экзаменационный класс. Этим ты поможешь себе преодолеть торможение нервной системы, возникающее при стрессе.

## Удачи Вам!

*Педагог-психолог Каёла Г.В., г.Волгоград*

*МОУ Гимназия №14*