

Помощь родителей детям в период подготовки и сдачи экзаменов. Советы психолога

Для учащихся экзаменационный период важный и напряженный - стрессовый. Стресс в ситуации испытания – это нормальная и даже необходимая реакция адаптации. В стрессе мобилизуются все физические и психологические силы человека. Способность человека успешно действовать в условиях стресса – показатель его зрелости как личности.

И конечно, в столь ответственный период, дети нуждаются в поддержке взрослых, особенно самых близких – родителей. Родителям вместе с детьми предстоит решить задачи, степень значимости которых определяет порядок их представления:

- поддержание работоспособности, профилактика переутомления и эмоциональных срывов, нарушений со стороны здоровья;
- воспитание организованности, настойчивости, положительного настроения, уверенности в себе, умение преодолевать трудности;
- успешная сдача экзаменов.

Именно так, потому что, несомненно, экзамен – очень важный момент в жизни, но не вся жизнь. А здоровье физическое и психологическое – это на всю жизнь.

Рекомендации, представленные здесь, необходимо скорректировать с учетом индивидуальных особенностей ребенка (прежде всего стрессоустойчивости, степени подготовленности, самостоятельности, организованности) и семейной ситуации.

В период подготовки к экзаменам

1. Создать рабочую обстановку.

Трудно сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором, радио, разговорами взрослых или игрой малышей. Равномерный, привычный, не раздражающий шум обычно не мешает (бытовой шум, шум улицы), абсолютная тишина создает тревожность. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только необходимо, чтобы это была музыка без слов. Комната должна проветриваться.

2. Организовать рабочее место.

Удобная мебель, особенно для сиденья, чтобы была возможность поменять позу: облокотиться, откинуться на спинку стула или офисного кресла. Перед глазами не должно быть ничего отвлекающего (оживленный вид из окна, яркие, раздражающие цвета и др.). Однако желательно иметь цветные пятна для коротких переключений и саморегуляции: синий (для успокоения), красный (для активизации), зеленый (для нормализации работоспособности). Это могут быть части интерьера, картины, цветы. Необходимо для снижения напряжения глаз иметь возможность смотреть вдаль.

3. Подготовить необходимые материалы.

На рабочем столе все должно быть рационально организовано. Подготовлены необходимые справочные и другие материалы, книги, конспекты. Расписание консультаций, экзаменов. План подготовки к экзаменам. Памятка, что взять с собой на экзамен. Можно поместить в зоне быстрого доступа памятки по активизации познавательной деятельности, снятию напряжения, мотиваторы.

4. Составить план на весь период подготовки и на каждый день.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Распределите весь объем материала на отведенный период, учтя индивидуальные особенности, семейные обстоятельства, снижая объем ближе к экзамену, предусмотреть запас времени на непредвиденные обстоятельства, отдых непосредственно перед экзаменом.

5. Необходимо соблюдать режим труда, отдыха и питания. (сон - 9 часов, прогулка на свежем воздухе – 2 часа, в перерывах – физические упражнения и несложная работа по дому). Исключить ночную подготовку.

Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления: после получаса делаете перерыв 2-3 мин. (потянуться, посмотреть в окно и т.п.); после 1 часа – 5 мин. (попить, перекусить, размяться); после 2-х часов - 20-30 мин. (прогуляться, пообедать, сделать физические упражнения и т.п.); после 4-х часов более длительное отключение (сделать несложную работу по дому, физические и расслабляющие упражнения, легкое общение с другом и т.п.).

6. Проследите, чтобы не было дополнительной умственной нагрузки: видео, компьютерные игры, чтение художественной литературы. Хотя в качестве разрядки можно смотреть непродолжительные юмористические и приключенческие передачи.

7. Помогайте ребенку мотивировать себя на позитивный результат, вселять уверенность в свои силы, способности, успех. В этом помогают **позитивные самоутверждения**. Правила: от себя, в настоящем времени, в утвердительной форме (без частицы «не»): «У меня все получится», «Я могу хорошо подготовиться к экзамену», «Я спокоен» и т.п. Необходимо также хвалить себя за успехи в выполнении плана, самоорганизации и в другом: «Молодец, я собрался и выучил», «Умник, я разобрался в этом сложном вопросе» и т.п. Подводите вместе итоги подготовки вечером каждого дня.

В таком же ключе необходимо **переформулировать негативные мысли**: вместо «Я это не смогу выучить» - «Я это смогу выучить» и т.п.

Большое значение имеет установка на успех в целом, вера в свои силы. И в этом помогает **конструктивное мышление**, т.е. поиск того, чем может быть полезна сложившаяся ситуация. Например: экзамен – возможность: проявить себя, улучшить оценки, приобрести опыт, стать более организованным, приобрести умение не сдаваться.

8. Необходимо использовать расслабляющие упражнения в перерывах и перед сном, приемы активизации познавательной деятельности, правила улучшения усвоения материала.

Лучшие периоды для усвоения: 8-12 и 17-19 часов. Материал лучше усваивается, если вы :

- Понимаете (проговариваете своими словами);
- Повторяете (через день, через 2 и т.д.);
- Проговариваете вслух (извлекаете смысл);
- Воспринимаете как целое;
- Позитивно настроены (верите в себя, в свою память);
- Мотивированы (знаете для чего) и вам интересно;
- Делаете перерывы, не допуская переутомления

9. Можно использовать домашнюю физиотерапию: прохладный или контрастный душ по утрам, вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротничковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

10. Необходимо уделить внимание антистрессовому питанию.

Питание должно быть регулярным (4-5 раз в день), полноценным по составу и качеству приготовления (свежее). Необходимо, чтобы в рационе было много витаминов. Лучше есть чаще, но не переедать, переедание снижает умственную активность. Не нужно есть перед сном, иначе сон будет тяжелым и на следующий день ребенок не будет чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук.

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).

Клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника и морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – мясо и рыба. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится (фрукты).

Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе, лучше простая или минеральная вода (но не газированная), зеленый чай, витаминные напитки

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний («Перед смертью не надышишься»). Своевременно лечь спать и хорошо выспаться. Утром сделать все обычные гигиенические процедуры, остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал.

Приготовить все, что необходимо, с вечера (паспорт, гелевую ручку, носовой платок и др...)

На экзамен прийти в назначенное время. Не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Посоветовать избегать паникеров и пессимистов.

Настроиться, пользуясь приемами саморегуляции: сделать упражнение на дыхание и самовнушение «Я хорошо подготовился, я справлюсь»;

На экзамене, во время выполнения заданий использовать индивидуальные рациональные стратегии.

После экзамена (остаток дня):

Снять напряжение, восстановить силы (активный отдых, положительные эмоции, расслабляющие упражнения, самоодобрение и др.). Ни в коем случае не приступать сразу к подготовке следующего экзамена.

Если ребенок неудовлетворен результатами своей работы на экзамене, предполагает, что не справился или будет иметь результат более низкий, чем тот, на который рассчитывал, расстроился, необходимо оказать ему поддержку. Не отвергать его переживания, но и не давать застревать на них. Во-первых, результаты еще неизвестны. Во-вторых, это неприятно, но не смертельно («Не голова пала»). Надо собраться с силами и посмотреть, как можно исправить ситуацию. Вселять спокойствие и уверенность. Обсудить, какие возможны шаги, в случае неудачи на экзамене (пересдача, корректировка планов по дальнейшему обучению и др., примеры других людей, которые вышли из подобной ситуации достойным образом). Сохранить силы для подготовки к следующему экзамену («Не тот пропал, кто в беду попал, а тот, кто духом упал»).

После сдачи всех экзаменов устройте семейный праздник, поздравьте своего ребенка, отметьте его достижения, как учебные достижения, так и личностные.

Желаем успехов. Педагог – психолог Розанова Т.И.