

## **Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми в период подготовки к экзаменам**

ГИА не за горами, однако, еще есть время подумать, чем можно помочь своему ребенку в этот не простой для него период. Экзамены – для многих обучающихся серьезный стресс. Сам по себе стресс – представляет собой мобилизацию возможностей организма в условиях не совсем обычных, вызывающих напряжение. Стресс способен повышать способности человека (выделяют эустресс – активизирующий стресс, мобилирующий, улучшающий протекание психологических и физиологических функций, дистресс – разрушительный стресс, демобилизующий и дезорганизирующий, ухудшающий протекание психологических и физиологических функций).

Важно определить внешние признаки, которые характеризуют переход первого стресса во второй, признаки, которые должны насторожить, на которые следует обратить внимание, обеспечить ребенку необходимую поддержку. Если у ребенка на фоне стресса наблюдаются нарушения сна, аппетита, можно рекомендовать успокоительный чай из трав. В случае, если перечисленные выше проявления носят не разовый, а повторяющийся характер, появляются болезненные признаки (головная боль, диспепсические расстройства и др.), посоветуйтесь с врачом, возможно, следует принять какие-то успокаивающие препараты, снижающие уровень стресса.

Самая уязвимая группа - это дети с ослабленным здоровьем, с беспокойным характером, те, у кого низкая самооценка. Поэтому очень часто от такого стресса страдают подростки с хорошей подготовкой и высоким уровнем ответственности. Особого внимания требуют дети, страдающие хроническими заболеваниями, поскольку стресс обостряет все болезни, снижает иммунитет и способность организма сопротивляться различным заболеваниям. Родителям детей с хроническими, нервными и психическими заболеваниями следует заранее проконсультироваться с врачом о медикаментозной терапии в ходе ГИА, о соблюдении режима дня и дозирования нагрузок.

Известно, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют "растерянность, страх, раздражение, тревогу". Стресс активизирует здорового ребенка, больного может ввести в ступор.

Если вы хотите помочь своему ребенку **справиться со стрессом** - запомните несколько простых **правил**.

1. Постарайтесь не «накалять» ситуацию. Не проецируйте свои страхи на ребенка («чем ты занимаешься, тебе не сдать ГИА»). В этом случае, как правило, срабатывает эффект психологического заражения. Ваше волнение передается ребенку, повышает его тревожность и, как следствие, ухудшает возможность сосредоточения, понимания, может блокировать мышление. Старайтесь не говорить с ребенком в состоянии сильного гнева, раздражения. Займитесь саморегуляцией, переключитесь на свои дела.

Недооценивать эффекты психологического заражения и негативной преднастройки (на неудачу) нельзя. К сожалению, были случаи, когда провал на

экзамене приводил к суициду. Видимо, в этом случае, родители не смогли в полной мере оценить уровень переживаний ребенка.

Демонстрируйте веру в ребенка («ты справишься», у тебя хорошая память, ты можешь сконцентрироваться), оптимизм.

2. Не фиксируйте внимание детей на экзаменах, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение. Вместе с тем до экзаменов желательно вместе с ребенком проиграть все возможные варианты – в том числе неблагоприятные. Чтобы он не воспринимал "не ту" оценку как конец света. Обсудите, что ситуация ГИА тренирует способность справляться с трудностями, переносить напряжение, без которых не бывает роста. Неудачи часто открывают новые возможности. Качественный анализ результатов выполнения экзаменационной работы (в том числе не очень удачной) может конкретизировать направление выбора будущей профессии. Потренируйтесь вместе с ним в навыках позитивного мышления: «будем бороться с проблемами по мере их поступления». Бессмысленно обсуждать, что плохого может случиться, вместо этого лучше сконцентрироваться на работе.

3. Обсудите различные критические ситуации, которые могут возникнуть на экзамене, и варианты выхода из них. Постарайтесь научить его справляться с волнением и страхом. От сильного волнения ребенок может забыть даже хорошо выученный материал. Объясните, что если наступила такая ситуация - не нужно впадать в панику, надо просто расслабиться, успокоиться и подождать несколько минут. Как правило, все встает на свои места, нужная информация «всплывает».

4. Тщательно следите за режимом. Распланируйте вместе режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Физическая нагрузка помогает справиться с волнением. Не экономьте за счет сна! Не поощряйте ночные сидения над учебниками перед экзаменом. Если вы заметили, что ваш ребенок зевает над учебниками - не предлагайте ему выпить кофе. Лучше отправьте его спать (если уже поздно) или прогуляться на свежем воздухе.

5. Обратите внимание на питание ребенка. Постарайтесь, чтобы ребенок получал полноценное питание, и следите, чтобы он не испытывал недостатка в питье. Британские ученые выяснили, что при недостатке жидкости в организме нарушается работа почек, что влияет на общее состояние организма и способность сосредотачиваться. Такие дети рассеянны, хуже запоминают материал, плохо усваивают информацию. Причем, полезна простая питьевая вода, а не чай или кофе. Две чашки кофе в день - вот максимальная норма для того, кто готовится к экзаменам. Большое количество кофеина заметно усиливает стрессовое состояние. Желательно, чтобы на столе всегда были грецкие орехи, мед, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы, улучшению продуктивности запоминания и повышению работоспособности. Не забывайте и о морепродуктах, которые богаты кальцием, йодом и другими микроэлементами, так необходимыми для иммунной системы.

6. Обратите внимание на сон ребенка в период подготовки к экзаменам. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, поощряйте, если ребенок захотел отдохнуть в обед. Без полноценного сна наступает снижение работоспособности.

7. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Помогите спланировать режим подготовки и отдыха с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Следует учитывать особенности его ритма работы, работоспособности. У кого-то длительный период вработываемости, но затем работоспособность сохраняется длительное время. Кому-то нужны более частые перерывы, при этом, он сразу способен включиться в работу. Заранее следует проговорить режим работы, включая то, чем будут заполняться перерывы: перекус, музыка, небольшие домашние дела, физические упражнения.

6. Обсудите с ребенком методику подготовки к экзаменам. Наиболее благоприятные условия для запоминания – утром и вечером, перед сном. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

8. Если видите, что ребенок не может включиться в работу по подготовке к экзамену, поговорите с ним без назидательности и угроз, порицаний о его проблемах, предложите помощь. Так называемая «лень», как правило, - страх поражения, с которым ребенок не может справиться. Можно обсудить с ним в этом случае, как спланировать подготовку, с чего начать: с наиболее легкого, или, напротив, с трудного раздела. Как организовать эффективное запоминание. При необходимости обратитесь за помощью к школьному психологу, позвоните по детскому телефону доверия с единым общероссийским номером: 8-800-2000-122.

9. За день до экзамена не заставляйте ребенка сидеть над учебниками. Это все равно ни к чему хорошему не приведет, а только еще больше вселит неуверенность и страх перед предстоящими экзаменами. Лучше пусть он отдохнет, психологически успокоится, отвлечется на некоторое время. Накануне экзамена нужно как следует выспаться, просмотрев перед сном тезисы ответов, так как именно во время сна происходит окончательное формирование следа в памяти.

Обсудите вместе с ребенком рекомендации, которые дают психологи школьникам, помещенные ниже.

#### **Рекомендации школьникам**

– В предэкзаменационный период полезно по несколько минут в день настраивать себя на положительный результат: «Я сдам экзамены», «У меня все получится», «У меня хорошая память», «Я все успею решить», «Я все знаю» и т.д. Для успокоения и улучшения настроения можно вспомнить счастливые минуты своей жизни и представить, что вы именно сейчас их переживаете. Для активизации работы мозга при подготовке к экзаменам и непосредственно перед экзаменом рекомендуем рисовать восьмерки обеими руками одновременно или выполнять перекрестные движения рук и ног - касаться правой рукой левой ноги и наоборот - тогда в активную работу включаются оба полушария мозга.

– Успокоиться перед экзаменом хорошо помогает массаж «точек самоуверенности», которые находятся над глазами между линией волос и бровей. Накануне экзамена нужно как следует выспаться, просмотрев перед сном тезисы

ответов, так как именно во время сна происходит окончательное формирование следа в памяти.

- Злоупотребление кофе, крепким чаем перед экзаменом лишает нас возможности расслабиться. Для успокоения нервов лучше попить чай из трав.

- Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!

- Сведите к минимуму кофе, заменив их фиточаем и спортом.

- Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

- Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.

- Настройтесь на победу! Чаще повторяйте позитивные формулы цели.

Ваше участие поможет ребенку справиться со стрессом, снизит остроту переживаний, и, в конечном счете, сохранит здоровье вам обоим!