

Практические советы родителям выпускников

Предэкзаменационная тревога, как правило, охватывает не только самих выпускников, но и родителей, порой даже в более выраженной форме. Вполне естественно переживать за результаты своего ребенка, но чтобы иметь возможность адекватно реагировать на ситуацию и оказывать поддержку своему сыну или дочери, родителям необходимо держать уровень тревоги под контролем.

Следует помнить о том, что напряжение создает не столько сама ситуация, сколько наши представления о возможных негативных событиях и «катастрофические» мысли. Причем воображение «рисует» самые неблагоприятные последствия, которые часто мало соответствуют реальности. Полезно дисциплинировать свои мысли, избегая таких общих слов как «кошмар», «ужас», заменяя их более адекватными фразами. Например: «Да, это сложно на экзамене поддерживать внимание на высоком уровне в течение 3-х часов, но это возможно. В сложных условиях человек способен мобилизовать все свои силы». «Да, результат неизвестен, а неизвестность порождает тревогу, но я могу вполне подождать необходимое время». Полезно научить этому ребенка: «Да, я обычно пугаюсь, когда сталкиваюсь со сложным вопросом, но я смогу успокоиться и взять себя в руки».

Справиться с излишним эмоциональным напряжением также помогут достаточно простые приемы:

- Не менее 2 раз в день 20 минут побыть в полной тишине, подумать о жизни, расслабиться.
- Закрывать глаза и ладонями аккуратно надавливать на глаза, расслабить глазные мышцы.
- Указательным пальцем помассировать точки под носом над верхней губой и под нижней губой над подбородком для расслабления артикуляционных мышц и прекращения внутреннего диалога.
- Пальцами обеих рук помассировать затылочные мышцы и мышцы шеи, отвести плечи назад, потянуться, прогнуться назад.
- 3-4 минуты подышать брюшным дыханием, представить, что в животе находится воздушный мешок, «надуть» его, выпятив живот. Выдох начинать с живота. Дышать медленно, не спеша, с удовольствием.
- Встать на носочки, поднять руки и всем телом потянуться вверх, к солнцу, задержаться на несколько секунд в таком положении и медленно опуститься.
- Представить, что ваши руки – большие крылья. Сделать взмах, немного отводя руки назад. Повторить 3 раза.
- Подержать ладони под струей теплой воды, по желанию регулируя температуру.

Самые мощные средства преодоления стресса:

Любовь и поддержка близких людей

Сон

Закаливание

Сауна, бассейн, спорт

Аутогенная тренировка, релаксация

Юмор, самоирония

Трудотерапия с удовольствием (огород, цветы и др.)

Ароматерапия (масла: сандал, душица, иланг-иланг, лаванда, мята)

ТВОРЧЕСТВО

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

- ✓ 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.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- ✓ 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.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать 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 он 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.
- ✓ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- ✓ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ✓ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: · пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; · внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать); · если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; · если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

