

Советы родителям о том, как можно помочь детям в предэкзаменационный период.

Уважаемые родители, хотелось бы представить Вам некоторые рекомендации психолога в период подготовки Ваших детей к экзаменам. Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессии.

По каким признакам можно определить, что ребенок находится в стрессовом состоянии?

Признаки стресса. У человека наблюдаются хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

У подростка может быть беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустякам.

Ребенка может характеризовать ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Рекомендации по преодолению возможных нарушений:

Общее утомление: соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке, устранение отвлекающих факторов, это экономит время.

Нервозность, переживания: аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины.

Утомление глаз: перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А, после утомления глаз не поднимать тяжести.

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке): привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

Нагрузка на сердце, сосуды: самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

Мышечное утомление: чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.

Нагрузка на позвоночник: вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

Снижение иммунитета: соблюдение режима дня, полноценный сон и питание, физические упражнения на свежем воздухе, прием иммуностимуляторов (по рекомендациям врача). Родители часто склонны переоценивать значение лекарственных препаратов и недооценивать значение самих простых и эффективных правил здорового образа жизни. Поэтому целесообразно еще обратить внимание на значение физических упражнений, регулярных занятий спортом, активного образа жизни. А также обязательного пребывания на свежем воздухе. При интенсивной умственной нагрузке нужно делать 2-3 перерыва в сутки для движения на свежем воздухе, при таком режиме учение становится более продуктивным. Нужно переключать нагрузку с головы на ноги и обратно. Чтобы организм выдержал стресс, необходим здоровый сон не менее 7 часов в сутки.

Имеет смысл еще раз обратить внимание родителей на питание ребенка. Во времена высоких психоэмоциональных нагрузок рацион нужно обогащать естественными витаминами. Вместо традиционного чая лучше пить морсы, компоты из сухофруктов, травяные чаи. Заваривать корень лопуха, шиповник, крапиву, бадан, смородиновый лист. Витамины, содержащиеся в этих растениях, помогут вам не заболеть и пережить стресс. Пусть на столе всегда будут орехи, мед, сухофрукты, семечки, морская капуста – это природные источники микроэлементов и витаминов. Прежде всего питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - один из самых доступных способов противостояния стрессу.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
6. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
7. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
8. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Необходимо помнить о том, что необходимо снизить напряженность и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Психологи рекомендуют родителям внушать своим детям, что ОГЭ – ЕГЭ лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не надо придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.