



16.04.2025

## Родительский университет «Как помочь ребёнку в период экзаменов?» (консультация)

### Дети перед экзаменом: тревожность полезная и вредная

Естественная реакция на стрессовую ситуацию неопределенности и ожидаемый экзамен – мобилизация сил организма. Предстоящая ситуация требует концентрации внимания, максимального извлечения из памяти заученного материала, готовности к неожиданностям (таким как недостаточно проработанный вопрос билета или дополнительный вопрос), находчивости, умения чутко улавливать реакцию экзаменатора и не пасовать при неудачах. Такая продуктивная, мобилизующая тревога подготавливает человека к деятельности и реализуется, исчерпывает себя в деятельности. Даже если она избыточно велика, она все равно уменьшается после совершения вызвавшей ее стрессовой ситуации.

Так в чем же причина возникновения тревоги, если не в непосредственном и конкретном предвкушении неудачи? Есть основания считать, что у лиц, склонных к возникновению такой тревоги, предстоящий экзамен затрагивает гораздо более глубокие пласты личности, скрытые от сознания. Возможность провала на экзамене становится для ребенка сигналом его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - это уже не просто очередная проверка знаний, это препятствие, которое может оказаться непреодолимым и лишить человека уважения в глазах других людей и в собственных глазах. Если любая жизненная трудность бессознательно воспринимается как проверка на состоятельность, как испытание на прочность, на право чувствовать себя Человеком и при этом есть подспудное сомнение, удастся ли соответствовать высоким критериям, – тогда неминуемо возникает тревога, отражающая состояние отказа от поиска. Подлинные корни ее лежат глубоко – в раннем опыте неудач, и роль предстоящего экзамена, как и любой другой ситуации с неизвестным заранее результатом, в том, что он провоцирует память об этом опыте и делает его вновь актуальным. Этот сформировавшийся в детстве барьер не может быть преодолен в процессе подготовки к экзамену.

Дело, следовательно, не только в экзамене как внешнем препятствии – дело в этом самоощущении. Формируется замкнутый круг – все предыдущие капитуляции перед трудностями оживляются и пополняют опыт духовной капитуляции. И уже по большому счету несущественно, удалось ли сдать

экзамен - ведь даже если все закончилось хорошо, у человека, заранее отказавшегося от борьбы, остается ощущение, что ему просто повезло, что он «проскочил», «попался легкий билет», словом, что этот успех обусловлен внешними причинами, а не внутренней способностью мобилизоваться и преодолеть препятствие. Опасение выглядеть в своих глазах недостойным уважения парализует поисковую активность и воспринимается как страх перед экзаменом. Понятно, что такой глубокий процесс не может завершиться просто вследствие завершения стрессовой ситуации – успешной сдачи экзамена. Прежде всего, надо справиться с чувством беспомощности.

Другой причиной возникновения тревоги перед экзаменом может быть избыточная потребность в контроле над ситуацией. Именно она, не будучи удовлетворенной по внешним или внутренним причинам, приводит к повышению тревоги. Как бы ни был ученик хорошо подготовлен, на экзамене всегда сохраняется некоторая неопределенность исхода, зависимость от неконтролируемых обстоятельств и экзаменатора. Невозможность контролировать ситуацию, даже если она сама по себе складывается вполне благоприятно, может привести к чувству беспомощности, к отказу от поиска.

Родители должны хорошо представлять себе это состояние тревоги и его подоплеку. Далеко не всегда растерянность перед экзаменом и во время ответа свидетельствует о недостаточных и непрочных знаниях. Учитель обычно видит своих учеников в разных ситуациях и может без труда заметить тех, кто склонен к тревоге и пассивно-оборонительному поведению. Таким детям в первую очередь нужна **моральная поддержка во время учебы, и особенно во время экзаменов**. Иногда достаточно просто нескольких ободряющих слов во время подготовки. Дети, склонные к отказу от поиска, нередко очень зависят от реакции взрослых. Они настороженно приглядываются к выражению их лиц, прислушиваются к интонации. Характеризующая этих детей неуверенность нуждается в постоянном преодолении, и поведение родителей играет в этом не последнюю роль.

#### **Помощь родителей при подготовке детей к экзаменам**

**Для тревожащихся детей особенно важно ощущение стабильности и надежности в положительном к ним отношении.** Этим детям важно знать, что их любят безо всяких условий. Ведь если самооценка ребенка сильно зависит от оценки его результата, то любая ситуация презентации своих знаний становится для него тревожащей.

- Самооценку ребенка можно повышать **похвалой**. Но похвала должна быть искренней, конкретной и соответствовать усилиям ребенка. Причем хвалить можно не только за результат, но и за приложенные усилия.

- Важно **не предъявлять ребенку завышенных требований**. Особенно, если ребенку с трудом дается какой-то предмет. Лучше лишний раз помочь, оказать моральную поддержку, заметить даже небольшие достижения.

- Не унижайте ребенка, **демонстрируйте уважение к нему**. Ведь унижение разрушает самооценку ребенка и тем самым усиливает непродуктивную тревожность.

- В случае неудачи не подчеркивайте никчемность ребенка.
- Не высмеивайте страхи ребенка, не говорите, что «это все - ерунда», так как ребенок может почувствовать, что его чувства не понимаются и не принимаются.
- Помогите ребенку выработать **конструктивное отношение к симптомам тревоги**. Например, их можно видоизменить, сравнив с предстартовым состоянием у спортсмена, которое нормально, естественно и подготавливает организм к предстоящему старту.
- Ребенку будет очень полезен **рассказ о вашем собственном успешном опыте преодоления страха, тревоги перед экзаменами**.
- Развивайте у ребенка **способность спокойно принимать некоторую неопределенность** в жизни и готовность предпринимать определенные действия без стопроцентной гарантии успеха, то есть готовность к определенному риску.
- Развивайте у ребенка **способность учиться на собственных ошибках**, анализировать свои неудачи и удачи.

**Для снижения тревожности следует:**

- Уменьшению тревожности учащихся в экзаменационной обстановке способствует их предварительная подготовка, создание ситуаций, моделирующих экзамен.
- Для детей с высоким уровнем тревожности целесообразно снижать значимость экзаменационной оценки.
- Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов являются высокая физическая активность и занятия спортом. Учащиеся, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к экзаменационной обстановке, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма, выявляемых после экзаменов. Во время подготовки к экзаменам важно организовать и поддерживать активный двигательный режим. Однако спортивные занятия в этот период все же должны быть средней интенсивности, чтобы не вызывать физического переутомления учащихся. В этом отношении показаны ежедневные 30-минутные спортивные игры, силовые упражнения и др.
- Интенсивность нервно-эмоционального напряжения учащихся можно уменьшить и с помощью функциональной музыки, инструментальной и оркестровой. Исследование ряда показателей функционального состояния учащихся показало, что применение функциональной музыки снижает нервно-эмоциональное напряжение, предупреждает признаки переутомления и сокращает период нормализации функционального состояния организма после экзамена.
- Во время подготовки к экзаменам режим школьников не должен отходить от обычного распорядка дня, установившегося на протяжении учебного года, при этом его следует приблизить к ритму физиологических функций. Наиболее интенсивные занятия должны приходиться на естественные подъемы работоспособности человеческого организма с 9 до 13

ч и с 16 до 20 ч. В 14—15 ч необходимо устраивать обед. Остальное время должно отводиться повторению материала, физическим упражнениям и другим формам досуга.

- Для повышения устойчивости к воздействию стрессовых факторов следует в период экзаменов обращать особое внимание на питание школьников. Рекомендуются хорошо сбалансированный, разнообразный пищевой рацион с относительно высоким содержанием белка. В экзаменационный период целесообразно витаминизировать пищу, акцентируя внимание на аскорбиновой кислоте и витаминах группы В. В это время подростки должны получать необходимое количество кальция, так как в условиях стресса в организме может развиваться отрицательный кальциевый баланс. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и др. стимулируют работу головного мозга.

- Важен достаточно продолжительный сон. Очень важно, чтобы ребенок спал не менее 7 часов в сутки. Современный ритм жизни оставляет для восстановления сил во время сна все меньше и меньше времени. В результате в организме нарастает напряжение.

- День накануне экзамена не должен быть интеллектуально и эмоционально перегружен. Каждому также известно: чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной ночи. Но нет смысла учить что-либо ночью – слишком высокий уровень усталости (и, естественно, низок уровень работоспособности). Перед сном лучше прогуляться на свежем воздухе, думая не об испытании, а о чем-нибудь приятном. Полезно хорошо выспаться, чтобы утром чувствовать себя бодрым и активным.

- Довольно распространенный вопрос: принимать ли успокоительное перед экзаменом? Это ребенок может решить вместе с родителями, помня, однако, что успокоительное может тормозить интеллектуальные процессы.

- И последнее. Подобное испытание для ребёнка, несомненно, событие. И независимо от результатов это есть акт его взросления, преодоления серьезного испытания. И это событие, несомненно, может быть отмечено в кругу семьи.

### **Памятка родителям «Гармонизация детско-родительских отношений»**

#### **Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком.**

1. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку, как к личности.

2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.

3. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.

5. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

6. Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.

7. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

8. Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПОДРОСТКАМИ**

1. Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

2. Правил, ограничений, требований, запретов, не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности - воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

3. Тон, которым сообщено требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

4. О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое. Важно помнить, что гораздо легче предупредить появления трудностей, чем потом преодолевать их.

5. Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.