



Экзаменационный стресс. Рекомендации родителям.

Практически каждый человек сдавал в своей жизни экзамены. И редко кто ждал экзамен с нетерпением. Ведь за этим часто стоит серьезное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния. Отрицательные переживания у некоторых учащихся могут спровоцировать возникновение экзаменационного стресса.

Вот типичные признаки экзаменационного стресса, на которые родители должны обратить внимание:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли;
- тошнота;
- диарея;
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления;
- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность;
- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;

- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность;
- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина;
- ухудшение сна и ухудшение аппетита

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно. Настроить ребенка на победу, на мобилизацию своих сил и возможностей на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут **несколько общих советов**:

1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Однако нагнетание обстановки, убеждение, что именно здесь и сейчас решается судьба, всяческое подчеркивание, что плохие результаты на экзаменах – это крах всей жизни, лишь усиливают и без того достаточно сильный стресс, связанный с экзаменами.
2. Настраивайте ребенка и сами настраивайтесь на успех, подкрепляйте его уверенность в собственных силах, говоря себе: «Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Давайте думать о хорошем и притягивать успех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.
3. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

Как помочь ребенку не поддаться экзаменационному стрессу?

- Помощь в распределении подготовки по дням. Начать стоит с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, необходимо оставить его для повторения. Взрослый может подсказать ребенку приемы рациональной работы с учебником, как правильно вести опорный конспект - по сути, им является хорошая шпаргалка. При желании родители могут принимать участие в подготовке: например, попросить коротко разъяснить какую-то тему или пересказать главу учебника. Эта "репетиция" поможет ему снять напряжение, покажет, что на самом деле он готов к ответу.
- Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и

исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно поиграть в спортивные игры, покататься на велосипеде, роликовых коньках - организм должен "проветриться". Ночной сон должен быть не менее 8 часов.

- Полезно готовиться к экзамену в паре, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты стоит написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается ребенок.
- Важно во время экзаменов обеспечить полноценный рацион ребенка, включающий в себя: белки (мясо и особенно рыба, молочные продукты), витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить (и не только во время подготовки к экзаменам!) - ничего, кроме вреда здоровью, они не приносят. Стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника.

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше, и как постигнет эту науку ребенок, во многом зависит от родителей.