

Советы и конкретные упражнения по снятию стресса перед экзаменами (для родителей и детей)

Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- физические: 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.).
- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный приём пищи).

В первую очередь родители должны взять себя в руки. Понятно, что ЕГЭ - большой стресс для всей семьи. Но если мамы и папы не сумеют совладать с негативными эмоциями, то этот настрой передастся ребенку.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом:

1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Она поможет и взрослым, и детям. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание - главный компонент психосоматического равновесия.

Несколько таких вдохов-выдохов помогут снять напряжение, восстановить сердцебиение, убрать зажимы в области груди и уравновесить собственное

состояние.

2. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь, попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

Перед экзаменом аутотренинг:

- «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Спокойно».

- Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Ошибки, которых необходимо избегать

1. В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься - не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

2. Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку – это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Нас так воспитывали, что в первую очередь

мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.

3. Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» - надо «Держись», «Успокойся».

4. Гиперзабота.

Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ЕГЭ, ГИА

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. Больше того, ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь, ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.

Поэтому вопрос стоит не только о психологическом состоянии выпускников на экзаменационном периоде, их волнениях и страхах, необходимой консультации психолога для разрядки ситуации, но и о психологическом состоянии их родителей, которые переживают не меньше своих детей, ведь понимают всю важность государственного экзамена.

Детям необходима поддержка родителей, чтобы иметь возможность повысить личную самооценку, но когда мамы и папы сами напряжены – это сделать сложно, поэтому взрослым необходимо помнить, что им взять себя и ситуацию в руки легче, нежели выпускнику.

Краткая характеристика психологических трудностей при сдаче экзамена, особенности психологической готовности к экзамену

Педагогам хорошо известно, что результаты экзамена не всегда определяются уровнем знаний ученика. Порой те, кто готовился, не щадя сил, без сна и отдыха и, казалось бы, знает все наизусть, получают худшие оценки, чем те, кто ничем не жертвовал, работал в меру, без перенапряжения. Иногда говорят

«повезло», но дело не в везении, а в том, что успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребенка справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы.

Реакция на эмоциональный стресс во многом определяет результат экзамена.

Любой экзамен – испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

- Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям.

- Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, при этом хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

К основным факторам, вызывающим или усиливающим экзаменационный стресс относятся: негативный настрой; ситуации неопределенности и ограничения времени; сомнения в полноте и прочности знаний, в собственных способностях – логическом мышлении, умении анализировать. Кроме того, причинами могут быть особенности организации деятельности, присущие каждому отдельному ребенку, например медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования, психофизиологические особенности: сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость; индивидуальные особенности нервной системы, физическое и интеллектуальное перенапряжение, а также груз ответственности перед родителями и школой.

Сама процедура Единого Государственного Экзамена может вызывать специфические трудности у отдельных категорий выпускников. Например, подросткам со слабой нервной системой трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего экзамена, у тревожных ребят вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Кроме того, для тех ребят, которые склонны легче воспринимать информацию на слух, эту задачу усложняет визуальная форма заданий.

Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, возможно обратиться за помощью к соответствующим специалистам (врачам, педагогам).

В первую нужно определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу. Для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит

пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Главное условие успешной сдачи ЕГЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для вашего ребенка, позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Эмоциональный климат дома

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле.

Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме.

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

Поддержать ребенка — значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий.

Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например, «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится». Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

Помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Психологические особенности распорядка дня школьника

Помогите организовать рабочее место и режим, разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во

время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

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 (братья, сестры, телевизор).

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

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.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет сформирован навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы школьник хорошо высыпался и гулял на свежем воздухе. Не разрешайте детям учить уроки целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости и беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

Очень важно пересмотреть режим дня школьника. На саму подготовку к экзамену

лучше отвести 1-2 часа в день. В режиме дня обязательно должно быть время на отдых, прогулки и сон. Также полезны физические упражнения и регулярные занятия спортом. Иногда хронические заболевания мешают учиться. Если они есть, то лучше обратиться к врачу.

Стоит ли на время освободить ребенка от домашних дел? Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усилить общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Вы можете оказать помощь ребенку в распределении учебного материала по дням. При составлении плана определите еженедельную и ежедневную нагрузку. Это поможет выпускнику справиться с тревогой: он начнет понимать, что успеет выучить весь материал и у него достаточно для этого времени.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

Стратегии родительского поведения

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы.

Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

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.

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.

Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Важно правильно вести себя в этот нелёгкий и напряжённый момент для ребёнка, то есть стараться ему не мешать, чтобы подросток смог полноценно подготавливаться к экзамену.

Поставить курс, то есть дать понять выпускнику, что хороший результат – это не обязательно ответы на все вопросы, тем более необходимо убеждать, что в независимости от результата у ребёнка всё получится, но при этом положительный результат – это важный этап самоутверждения.

Помочь найти ребёнку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все абсолютно разные (кто-то аудиал, а кто-то кинестетик).

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.

Дети должны понимать, что провал на экзамене — это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок все равно, сильно волнуется и переживает, обратитесь к школьному психологу.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Подлинная поддержка — это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности.

Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним.

Что — это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

У тебя обязательно всё получится!