

Как готовиться к экзаменам? Советы родителям старшеклассников, сдающих выпускные и вступительные экзамены



Конец весны, лето. В этот период у учащихся 9, 11 классов наступает самый ответственный момент - сдача экзаменов.

Это время эмоционального подъёма, напряженной работы, полной тревоги, ожиданий. Этот период можно назвать стрессовым периодом не только в жизни выпускников, но и их родителей.

Контроль за самочувствием школьников в период экзаменов показал, что испытанию, и весьма серьёзному, подвергаются не только знания, но и здоровье детей.

Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в здоровье, а именно эти дети составляют сегодня большинство.

Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами и врачами встаёт проблема охраны нервно-психического здоровья школьников.

Откуда берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

От того насколько психологически грамотно ваш ребенок справится с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние его здоровья.

Мы хотели бы познакомить вас с рекомендациями психологов, как помочь ребенку сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам и справиться с экзаменационным стрессом.

1. В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять подростку режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационного периода желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

Во-первых, чередование сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти.

Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.

Во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения - это может быть обычная

физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 -2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

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

2. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток.

Попробуйте разобраться, к какому типу принадлежит Ваш ребенок?

Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно.

Если же ребенок - скорее «сова», то усаживать его за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

3. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: проследите за тем, чтобы Ваш ребенок убрал лишние вещи, удобно расположил нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки, цветка и т.д.

4. Питание.

Экзамены - серьезная проверка организма на прочность. Особая нагрузка в этот период ложится на нервную систему. Во время подготовки к экзаменам необходимо быстро и глубоко сосредотачиваться, запоминать большой объем материала. На экзамене надо уметь справиться с волнением. Поэтому придется обратить внимание на режим питания.

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4 -5-разовое питание. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период продукты, которые содержат большое количество белка и витаминов группы В. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи.

Самое полезное блюдо в экзаменационный период - это жирные сорта рыбы - витамины, жиры и кислоты не дадут организму расслабиться. А помидоры, любые цитрусовые и капуста избавляют от лишнего стресса, так что на сочинение лучше дать ребенку с собой не булочку, а апельсин. Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит.

А что же пить?

Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его минеральной водой или водой без содержания сахара, а про чай и кофе пусть пока забудет.

Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

На выпускных экзаменах в школах часто предлагают чай с лимоном. Пусть не отказывается, это ему поможет.

5. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.

Познакомьте детей с самыми ходовыми приметами и «колдовскими действиями», которые помогают даже самым отпетым «ботаникам» вытаскивать лучше всего выученный билет и успешно проходить экзаменационный марафон! Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это - только к лучшему.

6. Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!» Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс.

Во-первых, постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, помогите вашему сыну или дочери не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Обязательно настраивайте детей на успех: «Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

В-третьих, если экзамены действительно заставляют Вашего ребенка чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают его, поговорите с ним об этом. Это существенный способ оказания помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился - решенная проблема». Следовательно, Ваш ребенок обязательно должен знать, что может поделиться с Вами своими заботами. Если подросток подвержен экзаменационному стрессу, ему очень важно помнить, что он не одинок, что вокруг него есть люди, которые обязательно помогут.

Вы тоже когда-то сдавали экзамены, вспомните свои школьные годы и собственное состояние перед экзаменом. Погуляйте вместе с ребенком, поговорите с ним о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

Когда мы выражаем ребенку свою любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его полного самовыражения и реализации. Самое главное - руководствоваться собственными чувствами, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любви.

Главное в чём нуждаются подростки в этот период - это эмоциональная поддержка родных и близких!!!

7. Мудрые родители своим детям верят, а это самое главное.

По большому счету, помогать следует тогда, когда ребенок попросит. На тех же самых экзаменах - выпускных или вступительных - молодой человек учится брать ответственность за свою жизнь в собственные руки, и уже не мама с папой за него отвечают, а он сам.

Специальные опросы школьников на тему: "ЧТО вам помогает, а ЧТО мешает и раздражает в поведении ваших домашних и друзей?" дали результаты, которые, возможно, помогут вам понять, чего именно от родителей ждут дети во время подготовки к экзаменам, а чего от них вовсе не требуется.

Если вы находитесь рядом с тем, кому предстоит сдавать экзамены, то следующие высказывания

НЕ ПОМОГАЮТ И ВОЗБРАНЯЮТСЯ:

- Экзамены не стоят таких волнений!
- А ну-ка взбодрись!
- Ты все еще не закончил с подготовкой?
- Возьми себя в руки!
- Соберись!
- Работай изо всех сил!
- У твоего брата (сестры, друга...) никогда не возникало подобных проблем!

ПОМОГАЮТ И ПРИВЕТСТВУЮТСЯ:

- Не мог ли я в чем-нибудь тебе помочь?
- Ну, как ты?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Пожалуйста, дай мне знать, если я понадобится тебе.
- Если захочешь, я могу проверить, как ты выучил эту тему.
- Ты здорово работаешь!

Одним словом, помогая, предлагайте, но не требуйте. Будьте ненавязчивы и деликатны. Не подстегивайте, а подбадривайте. Создайте по возможности спокойную, умиротворяющую атмосферу вокруг готовящегося к экзамену.

В заключение, несколько общих советов:

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удаchi и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
 - Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
 - Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это неэффективно, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.
 - Не зацикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос "быть или не быть?"
 - Не драматизируйте само событие экзаменационной сессии.
 - Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
 - В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.
 - Избегайте тактики «вознаграждения», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.
 - И самое главное: дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

