

Сдача экзаменов — это психологический стресс.

Как помочь подростку с ним справиться.

Экзаменационный период учебного года — это особая пора и для школьников, и для родителей. И если для выпускников школы май — последний месяц перед итоговой аттестацией, то для всех остальных учеников этот учебный месяц — время сдачи так называемых переводных экзаменов, или экзаменов по профильным предметам.

Успешное завершение учебного года зависит от многих факторов, в том числе и от правильно организованной помощи со стороны родителей.

Дети, которым безразличен результат обучения, — исключение из правил. Конечно, ожидания и повод для переживаний у каждого свои: для кого-то «4» — настоящее горе, для кого-то «3» — праздник, тем не менее, практически все ученики испытывают в это время большое физическое и психологическое напряжение.

Родители знают своего ребенка лучше других и могут оказать эффективную помощь в подготовке к экзаменам.

Самое главное — оставить на этот период любые назидательные и нравоучительные беседы и сосредоточиться на поддержке и реальной помощи детям. Забудьте неуместные и бесполезные, а иногда и вредные фразы: «Я же тебе говорила раньше», «Я еще зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал» и т. д.

Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Давайте ребенку возможность выговориться о своих тревогах и волнении, займите позицию слушателя, не стремящегося прокомментировать каждое суждение ребенка, далее если оно вам кажется спорным. «Я в тебя верю», «В нужный момент ты вспомнишь», «Мы понимаем тебя и сочувствуем» — ребенок нуждается в вашей дружеской поддержке и сопереживании.

Детям тревожным полезно рассказать историю об удачной сдаче экзаменов из собственного опыта. Следите при этом за их реакцией. Если вас не хотят слушать или это сейчас неинтересно, не стоит настаивать.

В состоянии психологического напряжения результат вашего рассказа будет противоположным цели и может вызвать раздражительность или усугубит

нервозность. Если слушают увлеченно — рассказывайте подробно, не спеша, описывая собственные ощущения.

Ребенку мнительному поможет обрести уверенность в себе какой-то добрый знак, увиденный вами. Возможно, вам приснился вещий сон или птичка постучала в окошко, принесла добрую весть. У вас есть счастливый пяточок, который приносил удачу еще вам в школьные годы, он обязательно принесет удачу и наследникам.

У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим оптимального решения учебных задач. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам. Кто-то лучше запоминает и усваивает утром — пусть максимально загруженным будет утро; привык сидеть за учебниками поздно вечером — пусть время работы будет традиционным.

Следите за тем, чтобы обязательно чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки на свежем воздухе.

Как правило, дети сдают не один, а несколько экзаменов подряд. Каждый из них — определенный рубеж, после которого обязательно нужен отдых независимо от результата. Успешная сдача — праздник не только для ребенка, но и для семьи. Не воспринимайте отличный результат как должный и единственно возможный, порауйтесь вместе с ребенком, устройте праздничный ужин. Неудовлетворительный результат — это не трагедия, это опыт. Не машите обреченно руками, не вешайте ярлык «неспособный» на своего ребенка. Обсудите случившееся и учтите этот опыт в дальнейшем.

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности.

Данная форма проверки знаний — это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением — этому обязательно нужно учить и учиться.

Рекомендации родителям:

- структурируйте дни подготовки к экзаменам: разбейте весь учебный материал на равные части и контролируйте ежедневное выполнение задания;
- не ругайте детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, заботливые родители найдут недостающие источники, пока дети работают с доступными им;

- питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой, полезны шоколад и сухофрукты;
- исключите на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы.