

«Как помочь школьнику справиться с экзаменом?»

Экзамены – это часть нашей жизни. Экзамены являются стрессогенным фактором, который влияет на состояние физиологических систем организма и психики ребенка.

Задача взрослых – помочь выработать конструктивное отношение к экзаменам, научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, стать внимательным и организованным.

Мы предлагаем подборку самых эффективных советов для родителей выпускников.

Совет первый – организуйте правильное пространство для подготовки к экзамену.

Режим учебы и отдыха должен быть нормирован, напоминайте подростку о необходимости чередования видов деятельности (учеба-отдых-прогулки-подготовка) и позаботьтесь об организации пространства (рабочий стол, свет, проветриваемое помещение, отсутствие посторонних шумов). Питание также является важным пунктом, особенно продукты с высоким содержанием белков, витаминов и минералов: творог, орехи, сухофрукты, рыба, мясо и т.д.

Совет второй – поддержка родителей особенно важна перед экзаменом.

Разделяйте с ребенком его переживания и войдите в его положение – он справляется со стрессом. Ваша поддержка и ободряющие слова «Я верю в тебя!», «У тебя всё получится» очень важны выпускнику.

Совет третий – перестаньте пугать.

Старайтесь не давить и не запугивать. Экзамен – это стресс, как для школьника, так и для родителя. Не перекладывайте на ребенка ваши тревоги.

Не напоминайте ему о сложностях и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные препятствия, которые самому ребенку преодолеть трудно.

Совет четвертый – низкий балл – это не конец.

Если спросить школьника чего ты больше всего боишься, он ответит: «Что я не сдам экзамен, и родители будут ругать». Школьник со всех сторон слышит, что высокий балл по экзаменам – это пропуск в мир успеха, карьеры и благополучия. И экзамен выступает в качестве ПЕРЕХОДНОГО пункта, на котором решается судьба ребенка.

Вы в силах объяснить подростку, что это далеко не так и, даже, если школьник провалил экзамен, он всегда может его пересдать; подготовиться лучше. И что вы его принимаете и любите его в любое случае, несмотря на баллы за экзамен.

Совет пятый – обращайтесь за помощью к специалистам.

Репетиторы, курсы, дополнительная литература – это та информационная поддержка, которую может оказать родитель.

А для психологического комфорта вы можете обратиться к школьному психологу.

Как может помочь школьный психолог?

Обращение к школьному психологу поможет школьнику проработать свои страхи, научиться справляться с тревогой, оценить свои возможности объективно и выработать индивидуальную стратегию по созданию позитивного эмоционального настроения на экзамене.

И самая главная помощь – это обучение навыкам эмоциональной саморегуляции подростка, родитель тоже может обучить им своего ребенка.

– Приёмы саморегуляции можно разделить на несколько направлений:

- работа с дыханием
- мышечная релаксация
- аутотренинг
- переключение внимания.

1. Работа с дыханием подразумевает обучение ребенка техникам так называемого «успокаивающего дыхания», когда выдох длиннее вдоха в два раза. Такая

техника позволяет быстро снять тревогу перед экзаменом. Технику можно выполнять как ежедневно дома перед сном, чтобы стабилизировать нервную систему, так и непосредственно в день экзамена перед тем, как зайти в аудиторию экзамена и во время экзамена, когда волнение уже появилось.

2. Мышечная релаксация работает при двух принципах: сжатии и расслаблении. Существует огромное количество техник на снятие мышечного напряжения.

Можно при сильном волнении сильно сожать ладони в кулак и в этом состоянии просидеть 20 секунд, а затем резко расслабить кисти.

3. Техники аутотренинга заключаются в том, что вам необходимо произнести вслух или про себя слова, которые вас могут мобилизовать и ободрить.

Основные принципы формирования аутогенных установок следующие:

- 1) простая формулировка
- 2) не более 3х фраз
- 3) концентрация внимания при произношении.

Вы можете начать с малого и прививать детям такую установку, как : «Всё в моих руках, а значит всё получится», «Я справлялся с заданиями и посложнее, справлюсь и с этим», тем самым вы формируете уверенность ребенка в своих силах и позитивный настрой.

4. Техники **переключения внимания помогают сосредоточиться на экзамене или исправить уже допущенные в заданиях ошибки.**

Смена фокуса внимания действует также эффективно, как и другие приёмы. Не зря говорят о пользе смены видов деятельности: умственную – на физическую и обратно.

Главный принцип – это переключение внимания с тревожащей ситуации на приятные моменты. Если ребенок чувствует усталость важно отвлечься от работы, хотя бы на 1 минуту, оглядывая аудиторию, а передохнув, снова вернуться к решению контрольно-измерительных материалов.

На основе этих методов родитель может составить памятку для своего ребенка, как вести себя в ситуации тревоги и страха на экзамене.

Предлагаю вам пример памятки, с самыми эффективными методами саморегуляции для подростков:

1. **Пей воду.** Переведи своё внимание на питье воды, делай медленные глотки, сконцентрируйся на этом процессе.
2. **Дыши. Медленно.** Считай до 12. Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подыши так 3-4 раза, мозг насытится кислородом и переключит твоё внимание.
3. **Посмотри в окно.** Обрати внимание на предметы снаружи, разглядывай их в течение минуты.
4. Разомни шею, помассируй пальцы рук, соедини лопатки, подними-опусти плечи. **Фокус на своём теле** поможет сбросить напряжение, и ты получишь заряд энергии.
5. **Скажи себе:** «Всё в порядке. Мне нужно успокоиться. Сейчас я отдохну 2 минуты, и мне станет лучше».

Педагог-психолог МАОУ «Лицей № 6»

Сафонова Ульяна Владимировна