Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский университет**

**«Как помочь ребёнку в период подготовки к экзаменам?»**

Слово ***«экзамен»*** в переводе с латинского обозначает ***«испытание»****.* В юности опыт серьезных испытаний еще достаточно невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса.

***Причин экзаменационного стресса несколько****:*

* интенсивная умственная деятельность,
* нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
* нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса – это отрицательные переживания.

***Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.***

Чтобы предупредить возникновение экзаменационного стресса, следует, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной, но и эмоционально-психической, позволяющей подростку не перенервничать и не растеряться в самый ответственный момент.

Адаптационные возможности организма человека очень высоки. Но у них есть предел. И уровень адаптации у каждого индивидуальный. Поэтому к поиску способов борьбы со стрессом нужно относиться серьезно и знать, что, когда и как применять.

Полностью экзаменационный стресс устранить невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями можно. Например, такие способы, как съесть шоколадку или посмотреть любимый фильм - могут оказать положительный эффект только при одноразовой стрессовой ситуации, вызванной незначительным конфликтом или небольшой неудачей в каком-либо не жизненно-важном деле.

Если же человек постоянно находится в очень напряженной психологической обстановке или в любой момент может в нее попасть, ему обязательно нужно задуматься об укреплении собственной стрессоустойчивости, выработать своего рода иммунитет. Для этого необходимо чаще прислушиваться к себе.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием *«****дебрифинг****»,* который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Его суть заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием. Если не провести дебрифинг сразу после случившегося, есть опасность, что негативный опыт глубоко травмирует психику и может перейти в хроническое тревожное состояние. Этот метод используют довольно часто, не задумываясь над тем, что помогает им восстановить душевное равновесие. Именно вечерние посиделки в кругу родных, когда каждый член семьи делится впечатлениями о прошедшем дне, учебе, работе, начальнике, друзьях и т.п., или многочасовые телефонные разговоры подружек - и есть дебрифинг, хотя многие об этом даже не подозревают. Выслушивать откровения могут не только близкие, но и малознакомые люди. Главное, чтобы их ответные действия были правильными. Очень важна полноценная поддержка, многое зависит от того, кто находится рядом. Необходимо со вниманием отнестись и постараться понять эмоции и чувства, которые испытывает ваш ребенок. Полноценная поддержка взрослого должна быть похожа на общение родителя с ребенком, у которого разбита коленка.

Каждый человек должен помнить о наличии в нем скрытых резервов, готовых в любой момент дать отпор стрессу. В каждом из нас скрыта так называемая *«****шкатулка самоподдержки****».* Она заключает в себе известные нам приемы, способствующие скорейшему избавлению от душевного кризиса. К таким приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроля над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации.

Еще один прием **- *релаксация и медитация*.**С давних времен известно, насколько полезно музыкальное сопровождение, чем бы вы ни занимались. Музыка способна погрузить в состояние грусти и меланхолии или, наоборот, поднять настроение, побудить к действиям. Прослушивание успокаивающей или динамичной музыки оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Не менее важны в этом смысле и запахи. Для того чтобы полностью забыть о неприятностях, рекомендуется использовать энергоресурсы, такие как прогулки на природе, контакт с животными и т.п. Используя энергоресурсы, вы «отключаетесь» от волнений сначала на время, но есть вероятность, что вы и вовсе забудете о них. Полезно прибегать к помощи приема, который условно обозначается как ***«банк поглаживаний»*.**Суть его заключается в том, чтобы доставить себе удовольствие и радость давно проверенным способом. Например, купить новую вещь, заняться любимым делом, пообщаться с друзьями.

**Настроить подростков на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут следующие рекомендации:**

1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом – это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
2. Настраивайте ребенка на успех, подкрепляйте его уверенность в собственных силах. Подбадривайте, хвалите его за то, что он делает хорошо.
3. 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.
4. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и др. стимулируют работу головного мозга.
7. 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, на холодильник и т.д.
8. При подготовке к сдаче централизованного экзамена (ЦЭ) большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь такая форма проверки знаний отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
9. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и умении его распределять. Тогда у ребенка сформируется навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

***Успешной сдачи экзаменов!!!***