

# Как помочь детям справиться со стрессом во время экзаменов...

*Наша жизнь ускоряется.*

И на ребенка в подростковом возрасте ложится огромная нагрузка. Для того, чтобы ваш ребенок мог справляться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

## *Тревожность*

Обратите внимание вашего ребенка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например: "Я беспокоюсь о..., меня беспокоит..."; если он постоянно делает произвольные движения, такие как покручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, - это признаки нервозности. Ребенок должен научиться следить за собой, распознавать их.

## *Обращение за помощью*

Ребенок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев и сестер, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам о том, как у него много проблем, уже даст некоторую эмоциональную поддержку.

## *Планирование*

Научите ребенка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелегкая задача, лучше всего разделить ее на части и выполнять каждую часть за какой-то определенный промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

## *Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть*

Научите вашего ребенка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и так далее.

## *Анализ поражений*

Если ваш ребенок потерпел в чем-то неудачу, научите его извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя: "Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего

у меня не получается," - он должен реально смотреть на вещи: "Я плохо написал работу, значит, что-то не доучил". Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

### *Полноценный сон и хорошее питание*

Ваш ребенок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справляться.

### *Избавление от негативных эмоций*

Как помочь ребенку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя. Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

### *Ставьте перед собой цели, но в пределах разумного*

Научите вашего ребенка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

### *Приоритеты*

Когда день вашего ребенка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. Иногда все-таки стоит отложить на завтра то, что можно сделать сегодня.

### *Физические упражнения*

Спорт укрепляет организм ребенка, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности неважно будет ли это бег плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на свое усмотрение.

# Преодолеваем волнение перед экзаменом...

## Перед экзаменом:

- ✚ Готовьтесь! Тщательно изучайте материал.
- ✚ Не бойтесь приближения экзамена: Рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.
- ✚ Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
- ✚ Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.
- ✚ Расслабьтесь перед экзаменом.
- ✚ Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.
- ✚ Не ходите на экзамен с пустым желудком.
- ✚ Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

## Во время экзамена:

- ✚ Внимательно прочитайте задание.
- ✚ Распределите время на выполнение задания.
- ✚ Сядьте удобно.
- ✚ Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему.
- ✚ Если Вы проходите тест-эссе и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.
- ✚ Не паникуйте, когда ученики начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получают за это дополнительных очков.

# Поддержим наших детей во время экзаменов

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:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.