

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС?

Наступает весна, пора сдачи экзаменов и это самый ответственный момент для выпускников образовательных учреждений. Ответственный и одновременно стрессовый. Успешность сдачи экзамена напрямую зависит от психоэмоционального состояния ребенка. Данный период в жизни проходит наиболее благоприятно, когда родители знают, чем помочь своему ребенку и как поддержать его в это непростое время.

Что такое экзаменационный стресс?

Экзаменационный стресс – это состояние психофизиологического напряжения, обусловленное ситуацией подготовки и сдачи экзаменов, характеризующееся дестабилизирующим влиянием на психическое и физическое здоровье.

Какие факторы влияют на развитие экзаменационного стресса?

Безусловно, существует комплекс факторов, которые влияют на развитие экзаменационного стресса у подростков. В первую очередь, это беспокойство, связанное с предстоящими экзаменами и их результатами. По мере приближения ко дню «X» в голове появляются пессимистичные мысли о неуспешной сдаче и о возможных последствиях. Большинство подростков на фоне эмоциональных переживаний начинают жаловаться на нарушение режима дня и отдыха. В последние месяцы подготовки к экзамену всё интенсивнее становится умственная нагрузка. Возникает ощущение необъятности знаний, неуверенности в себе и своих силах. Все это в совокупности с физической нагрузкой, обусловленной ежедневными, многочасовыми сидениями за компьютером и чтением книг, приводит ребенка к состоянию психофизиологического напряжения. Иными словами – к экзаменационному стрессу.

Как проявляется экзаменационный стресс?

Симптомы стрессового состояния у каждого подростка могут проявляться по-разному:

- постоянные усталость и раздражительность;
- панические атаки, обморочные состояния;
- рассеянность, нарушения сна, концентрации внимания и снижение памяти;
- повышенная тревожность, подавленность, беспокойство;
- неумеренная и постоянная тяга к еде или, наоборот, ухудшение аппетита;

- диспепсические расстройства (тошнота, нарушения пищеварения, диарея);
- повышенная потливость, дрожание рук, головные боли и головокружения, приступы сердцебиения.

Существенную роль в снижении у ребенка стрессоустойчивости играет тот факт, что итоговые экзамены, как правило, сезонны. Проверка приобретенных школьниками знаний осуществляется весной, а ведь именно в это время у детей чаще всего диагностируются гиповитаминозы и обострения хронических заболеваний. Кроме того, не стоит «снимать со счетов» усталость и утомление, скопившиеся у школьника за предшествующие экзаменам долгие месяцы учебного года.

Какие рекомендации нужно соблюдать родителям, чтобы снизить уровень тревожности?

Для уменьшения тревожности и стрессового состояния ребенка в преддверии экзаменов родителям необходимо соблюдать ряд полезных рекомендаций.

- Обязательно обговорите со своим ребенком удобное для него расписание, в котором будут четко распределены время для отдыха и часы для изучения и повторения учебного материала.

- Дайте возможность своему ребенку самостоятельного выбора места для подготовки к экзаменам. Если подростку удобнее заниматься повторением изученного с одноклассником или он предпочитает домашней обстановке тихий уголок в парке, не препятствуйте и не возражайте. Ненавязчиво контролируйте эффективность таких занятий, периодически предлагая ребенку совместную «репетицию экзамена» по пройденным темам.

- Напоминайте о необходимости отсутствия отвлекающих от учебы моментов (звучание громкой музыки, включенного телевизора, разговоры по телефону и т. д.). Постарайтесь убедить ребенка в необходимости уделять внимание всем этим нюансам, поскольку пренебрежение ими способствует переутомлению, усталости и снижению концентрации внимания.

- Важное условие профилактики стресса в предэкзаменационный период – это рациональное чередование умственной и физической активности. Кроме перерывов, распорядок дня подростка должен включать в себя как минимум одну продолжительную прогулку на свежем воздухе.

- Позаботьтесь об организации для своего ребенка правильного, сбалансированного питания. В период интенсивных умственных нагрузок

желательно 4-5 раз в день принимать пищу, небольшими порциями, по возможности, всегда в одно и то же время.

– Не давайте ребенку «в целях профилактики» успокоительные капли и таблетки, такие препараты оказывают тормозящее воздействие на нервную систему, а потому не идут во благо учебному процессу. К тому же любого рода медикаментозные средства, включая безобидные, на первый взгляд, витамины, следует применять строго согласно назначению врача. К слову, о витаминах: поскольку в период интенсивной нагрузки организм подростка особенно в них нуждается, будет нелишним посоветоваться с доктором и приобрести соответствующий витаминный комплекс.

Помните, ваша задача – не создавать для своего чада дополнительные стрессовые ситуации, а, напротив, успокоить его и зарядить позитивным настроением перед грядущими испытаниями. Не скупитесь на заботу, внимание и поддержку. Позвольте ребенку убедиться, что он любим Вами вне зависимости от каких бы то ни было условностей. Самое главное, не переоценивайте значение экзаменов в жизни, сами относитесь к ним, как к необходимости, верьте в успех своего ребенка, тогда и его эмоциональное состояние будет более спокойным.

В Службе консультативной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90

© Ескенина Алмагуль Хамидолловна.