

Готовимся к ЕГЭ: рекомендации родителям

Экзаменационный страх присущ не только детям, но и их родителям в том числе.

Необходимость психологической подготовки в том числе родителей к сдаче экзаменов связана с тем, что любой экзамен является для ребёнка стрессовой ситуацией, поэтому для родителя необходима тоже психологическая подготовка.

В данной статье представляются рекомендации для родителей к подготовке к экзаменам. Данные рекомендации позволят помочь родителям более эффективно помочь подготовиться ребенку и справиться с волнением.

Возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Так же имеет место быть настрой у людей, которые непосредственно окружают ребенка. Например, родители, которые будут ходить вокруг и твердить о невероятной важности сдачи экзамена, будут «нагонять туч», тем самым будут травмировать и ребенка и себя.

Все эти трудности можно преодолеть путем ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; повышения уверенности в себе, в своих силах; развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Ниже приведены некоторые рекомендации, которые помогут снять напряжение и тревожность у детей и полноценнее подготовиться к предстоящим экзаменам.

1. Важным составляющим поддержки является вербальная коммуникация с детьми посредством правильным слов и выражений. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Я горжусь тобой в любом случае» и др.

2. 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. Дети, при подобной критике, начинают воспринимать критику лично, что это ребенок плохой и не достоин хорошей отметки.

3. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок силу возрастных особенностей может эмоционально не справиться.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

7. Ознакомьте ребенка с методиками снятия стресса. Вряд ли родитель сможет полностью убрать стресс, но зато он сможет дать инструменты для предотвращения напряжения, которое возникло. Можно провести беседу с ребенком на эту тему, подкрепляя своим примером, как родитель справлялся со своими экзаменами.

Ниже приведены некоторые методики снятия стресса.

«Первая помощь в острой стрессовой ситуации»:

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях:

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх

минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.

14. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.

Итак, подытоживая, можно составить список советов при подготовки к экзаменам. Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Помните, предстоящий экзамен не должен отражаться как на физическом, так и на психологическом благополучии ребенка и всей его семьи. Экзамен – это только еще одна ступень в становлении человека.

*Материал подготовила А.А. Шибитова,
педагог-психолог МКУ ЦППМСП «Детство» г. Краснодара*