

## Как помочь ребенку справиться с экзаменационным стрессом

Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в здоровье, а также страдающих нервными и психическими заболеваниями.

От того насколько психологически грамотно ваш ребенок справится с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние его здоровья. Как помочь ребенку сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам и справиться с экзаменационным стрессом?

1. В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять подростку режим дня - резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Изменения должны быть минимальны и чередовать, во-первых, сон и бодрствование, а во-вторых, умственную и физическую деятельность. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна, который не только снимает умственное утомление и восстанавливает потраченные силы, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Помимо ночного сна, желательно ввести в распорядок дня

подростка кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон. Наиболее оптимальной формой распределения нагрузки в период подготовки к экзаменам являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Помимо этого следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Для разрядки можно поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах. А вот поход на дискотеку лучше отложить на послеэкзаменационную пору.

2. Люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Попробуйте разобраться, к какому типу принадлежит Ваш ребенок?

Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, в то время как засиживаться допоздна бесполезно и даже вредно. Если ребенок - скорее «сова», то усаживать его за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне. Однако в какое бы время ни занимался ребенок, он должен высыпаться!

3. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: проследите за тем, чтобы Ваш ребенок убрал лишние вещи, удобно расположил нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность: достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки или цветка.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Предложите ребенку, чтобы ответы на наиболее трудные вопросы он полностью, развернуто рассказал Вам, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах. Установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее она извлекается из памяти. Обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте во всех деталях обстановку, комиссию, ответ.

Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее, помогите ребенку сконцентрироваться на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения.

### **Питание**

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. В пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

В качестве источника витаминов можно использовать овощи, фрукты ржаной хлеб, яйца, печень, применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Полезны нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные

дрожжи. И особенно-жирные сорта рыбы.

Рекомендуется во время экзаменов есть шоколад - он поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Однако злоупотреблять сладостями не стоит.

Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его минеральной водой или водой без содержания сахара, а про чай и кофе пусть пока забудет.

Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

Полезно также принимать витамины. Выберите в аптеке витаминный комплекс: подросткам в этот период необходимы селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С.

### **Как снизить волнение и мандраж**

- Обратите внимание на физиологические проявления волнения у ребенка. Как правило, это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко. Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета - вдох, на три - выдох. Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом.

- Если сильный мандраж у ребенка возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить его нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.

- Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением. Познакомьте детей с самыми ходовыми из них - в ночь перед экзаменом кричать, высунувшись из окна «Халява, ловись!», идти на экзамен в той же одежде, в которой уже однажды что-либо удачно сдал, положить в туфель или ботинок под пятку медный (советского образца!) пятак... Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это только к лучшему.

- Если экзамены действительно заставляют Вашего ребенка чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают его, поговорите с ним об этом. Постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние, мобилизующее и настраивающее на интенсивную умственную работу. Помогите ему не думать о

провале на экзамене, обязательно настраивайте его на успех: «Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь». Ваш ребенок обязательно должен знать, что может поделиться с Вами своими заботами, что он не одинок, вокруг него есть люди, которые обязательно помогут.

### **Накануне экзамена**

- Чтобы вся информация в голове «уложилась» и «утряслась», накануне экзамена надо обязательно отвлечься, хорошенько отдохнуть, а потом как следует выспаться. Поэтому решительно пресеките всякие попытки вашего ребенка доучить и дочитать все в последнюю ночь.
- Чтобы ребенок быстрее уснул и лучше спал, сделайте ему массаж или просто погладьте ему спину и разомните плечи. Теплый душ и ванна перед сном также очень помогут расслабиться и подготовить тело и психику к отдыху.
- Перед экзаменом лучше лечь спать пораньше, а с утра ни в коем случае не возобновлять «зубрежку», иначе в памяти останется только материал, отработанный утром, все остальное благополучно забудется.
- Быстро привести себя в форму с утра помогут энергичная зарядка и выпитый медленными глотками стакан воды (простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией). Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга.
- Очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкое (но не тяжелое!). Глюкоза в день экзамена нужна как никогда! Можно дать ребенку с собой немного сахара или предложить ему выпить пару таблеток глюкозы.
- Ни в коем случае не стоит «снимать стресс» перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них типа валерианы притупляют внимание, затормаживают реакцию.