

Как пережить экзамены. Советы психолога. МБОУ СОШ №21

У выпускников и их родителей наступает горячая пора - сдача ЕГЭ у одиннадцатиклассников и ОГЭ - у девятых классов.

Как без потерь пережить это время, не допустить нервного срыва. Не случайно этот период выделяют, как особенный. Повышенная тревожность, нервозность не лучшим образом сказывается на наших детях.

Это правило в первую очередь касается родителей. Понятно, что они волнуются и это нормальное состояние. Главное, не допустить, чтобы волнение становилось чрезмерным. Для этого нужно просто понять, что ЕГЭ - это конечно важный и ответственный период, но вся жизнь к нему одному не сводится. Это просто очередной этап. Не надо каждую минуту свое волнение транслировать и без того, напряженному ребенку, без конца повторяя, что решается судьба его и всей семьи. Надо и себе внушить, что даже если ваше ненаглядное чадо сдаст экзамен не так успешно, как хотелось бы этого вам, его можно пересдать на следующий год. И потом, существует выбор между многими вузами, куда можно попасть с меньшим количеством баллов. Просто помните, что чем спокойнее и сдержаннее будете вести себя вы сами, тем комфортнее будет вашему ребенку.

В день накануне ЕГЭ не стоит начинать в панике хвататься за учебники и судорожно зубрить весь материал. На фоне волнения, просто могут стереться все те знания, что вы получали до этого. Нужно попытаться успокоиться. Из-за волнения у ребенка, да и у родителей тоже, дыхание заметно учащается. Нужно проделывать простые упражнения. Посчитать до трех и сделать глубокий вдох, снова мысленно посчитать до трех и сделать глубокий выдох. Повторить несколько раз. Так дыхание станет глубоким, вам станет спокойнее. Еще одно простое упражнение: представить, что у вас на плечах тяжелый груз, напрячь мышцы, а потом мысленно сбросить с себя эту ношу и расслабить мышцы. Плюс ко всему, вспомните, что всегда вам помогало успокоиться в напряженной ситуации: пешая прогулка, любимая музыка, просто горячий чай. Прибегните к испытанным способам.

В период подготовки к экзаменам нельзя кардинально менять режим дня ребенка. Обязательно чередовать физические и умственные нагрузки. Возможно, на это время ввести дневной сон. Это тоже поможет снизить напряжение. Время на занятия должно определяться индивидуально. Для кого-то нормальной считается полуторочасовая нагрузка и больше, а потом можно перейти к легким упражнениям или прогулке, у кого-то меньшая работоспособность, ему на занятия нужно отводить времени поменьше. Обязательно нужно высыпаться и нормально есть.

Режим ребенка нужно строить по его биоритму. Жаворонку заниматься нужно с утра, учить до глубокой ночи ему противопоказано. Сов не стоит будить на рассвете и требовать садиться за учебники. У них основная нагрузка должна приходиться на вторую половину дня, и вот он-то как раз, может продлить занятия до более позднего времени, выспавшись утром. Во время подготовки к экзаменам не нужно усердствовать с порядком в комнате вашего ребенка. Если ему привычнее творческий беспорядок, пусть будет в комфортной для себя среде. Для ребенка вы должны создать именно комфортную обстановку.

Можно помочь своему выпускнику и с формой занятий. Если он у вас визуал и больше запоминает то, что видит, пусть весь учебный материал отмечает цветными карандашами или делает разноцветные выделения в компьютере. (В зависимости от того, каким способом осваивает материал). Если ребенок лучше воспринимает информацию на слух, то пусть наговаривает материал на диктофон, или читает вслух.

Ребята - кинестетики информацию усваивают через тактильные действия, ощущения. Им можно посоветовать записывать самые важные моменты из пройденного материала.

Родителям важно, не пропустить нервный срыв у ребенка. Обычно он проходит в три этапа: 1 первый - воодушевление, подъем, которые дают первые сигналы. Головную боль, бессонницу, мышечные зажимы. 2 этап - истощение - злость, раздражительность. И последний - апатия, неверие в свои силы. Если вы замечаете это за своим ребенком, лучше обратиться за психологической помощью, к специалистам.

В день экзамена, кажется, что от волнения все вылетело из головы. Нужно сосредоточиться, глубоко подышать(см. п. 2.). Внимательно и несколько раз прочитать все вопросы и когда вы поймете, что весь материал вам знаком, начинать готовиться к ответу. Главное, ничего не делать в спешке, каждый пункт обдумывать по несколько раз, мысленно проговаривая ответ.

Если ЕГЭ провален. Вы должны дать понять вашему ребенку, что какую оценку бы он ни получил на экзамене, для вас он по-прежнему любим и дорог. Вы его любите не за отметки и вообще жизнь на этом не закончилась. Но не стоит сразу садиться за учебники и начинать зубрить. Впереди - лето, нужно отдохнуть и набраться сил и тогда браться за учебу, записываться на всевозможные занятия и готовиться к пересдаче.

Если вы видите, что и вы, и ваш ребенок не справляетесь со стрессом, нуждаетесь в помощи, обратитесь к школьному психологу.

С уважением, Семенченко М.В., педагог-психолог.