

Рекомендации для родителей детей, которые сдают экзамены.



Не завышайте планку требований. Будьте реалистами в том, каких результатов вы ожидаете от своего ребенка. Подчеркивайте все его удачи и достижения и не концентрируйтесь на возможных провалах. Заряжайте своего ребёнка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.

Ни в коем случае не сравнивайте его результаты с успехами родственников и друзей. Не драматизируйте само событие экзаменационного периода. Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.

Чтобы снизить тревожность по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать поговорить с детьми о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия, чтобы никакая ситуация не вызвала у ребенка панику, с которой он не сможет справиться в течение какого-то времени.

Избегайте тактики «вознаграждений», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.

Обращайте внимание на состояние физического и психического здоровья своего ребенка. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний и психическим расстройствам.

Как избавиться от стресса:

1. При стрессах в организме быстро расходуется запас витаминов, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать витамины ежедневно, но в меру.
2. Очень полезны физические упражнения. Можно ходить в спортивный зал, делать зарядку, танцевать, петь, гулять по городу, посещать бассейн, сауну. Обязательно бывать на природе.
3. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Старайтесь окружать ребенка любовью, лаской и заботой, но не надоедая ему чрезмерно.
4. В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.

5. Режим дня при подготовке к экзаменам лучше разделить на три части: 8 часов в день готовиться к экзаменам; 8 часов – гулять, заниматься спортом, сходить на мероприятия; не меньше 8 часов – спать; если есть желание и потребность, можно спать и после обеда.

6. Важно позаботиться о сохранении работоспособности организма ребенка – сон можно увеличить на час. Если человек не выспался, на изучение одного и того же материала он затратит больше времени. Желательно просыпаться пораньше. Лучше всего мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 18.00 часов.

7. При подготовке к экзаменам нужно делать перерывы каждые 60-90 минут (не больше, чем на 10-15 минут), их лучше наполнить физической нагрузкой. В середине дня 30-40 минут нужно проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Правильное питание перед экзаменами:

Для хорошей памяти

Морковь – облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Перед зубрежкой съесть тарелку тертой морковки с растительным маслом.

Ананас – облегчает удерживание в памяти большого объема текста. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо – источник энергии для кратковременной памяти. Достаточно половины плода в день.

Для концентрации внимания

Морепродукты – снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.

Репчатый лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом.

Для успешного усвоения знаний

Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие информации. Достаточно перед занятиями выпить стакан лимонного сока.

Черника – способствует кровообращению мозга.

Для поддержки хорошего настроения

Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Клубника – нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы – содержат серотонин - вещество, сигнализирующее о том, что вы счастливы.

Шоколад - способствуют активной деятельности мозга и хорошему настроению.

И самое главное: дайте твёрдо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества – вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

Одним словом, помогая, предлагайте, но не требуйте. Будьте ненавязчивы и деликатны. Не подстегивайте, а подбадривайте. Создайте по возможности спокойную, умиротворяющую атмосферу вокруг того, кто проходит изнурительный марафон экзаменационного периода.

Материалам из газеты «Школьный психолог»