

Справляемся со стрессом

Впереди сложная пора окончания школы. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;
- мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;
- эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

Поскольку мотивация – необходимое условие успеха на экзаменах, родителям старшеклассников важно сформировать мотив к сдаче экзаменов, показать выпускнику всю перспективу получения профессионального образования.

Родители выпускников должны помнить, что мотивация достижения успеха – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей – является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Однако успешная сдача экзаменов – это и уровень знаний человека. На сегодняшний день при поступлении в высшие учебные заведения базовых знаний по школьной программе явно не достаточно. Что делать в этой ситуации? Нужно поддерживать постоянную связь с учителями-предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет об уровне знаний выпускника.

Как выдержать экзаменационные перегрузки, как справиться с эмоциями и достичь успеха?

Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к госэкзаменам.

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).

Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- Выполните вместе с ним тестовые задания. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов русского языка, математики, биологии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть

он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.
- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ, ОГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.
- Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться? Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.
- Важно, чтобы старшеклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.
- Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.
- Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете в лес,

отвлечете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.