

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТСЯ СО СТРЕССОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

Накануне экзамена

1. Помните, что организм ребенка в период подготовки и сдачи экзамена крайне утомлен интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой. Помогите ребенку восстановить и подготовить свой организм к предстоящему испытанию.

2. Не заставляйте ребенка судорожно наверстывать весь учебный материал - это не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове у ребенка останется лишь «каша».

3. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку, принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу. Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

5. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы ваш ребенок смог без труда уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключите из его рациона кофе, чай, шоколад, колу.

6. Ни в коем случае НЕ КРИЧИТЕ на ребенка! Не заставляйте сидеть над учебниками день и ночь! Дайте возможность своему ребенку самому выбрать время подготовки и время отдыха. Помните, что есть жаворонки, есть совы, кому-то проще учиться утром, а кому-то вечером.

7. Не нагнетайте обстановку! Не говорите, что он «не сдаст», «не поступит», «не сможет устроиться на работу», что он «сам виноват», «надо было раньше думать, учиться» и т.д. Ребенок сам знает свои сильные и слабые стороны, а лишнее давление только усугубит ситуацию и заберет остатки уверенности в себе.

8. Поддерживайте ребенка, покажите, что вы в него верите! А главное ПРОГОВОРИТЕ, что вы его любите, и примете ЛЮБОЙ его результат.

9. НЕ СРАВНИВАЙТЕ своего ребенка (его способности, результаты экзамена) с Машей, Петей, Васей и т.д. Принимайте СВОЕГО РЕБЕНКА таким, какой он есть!