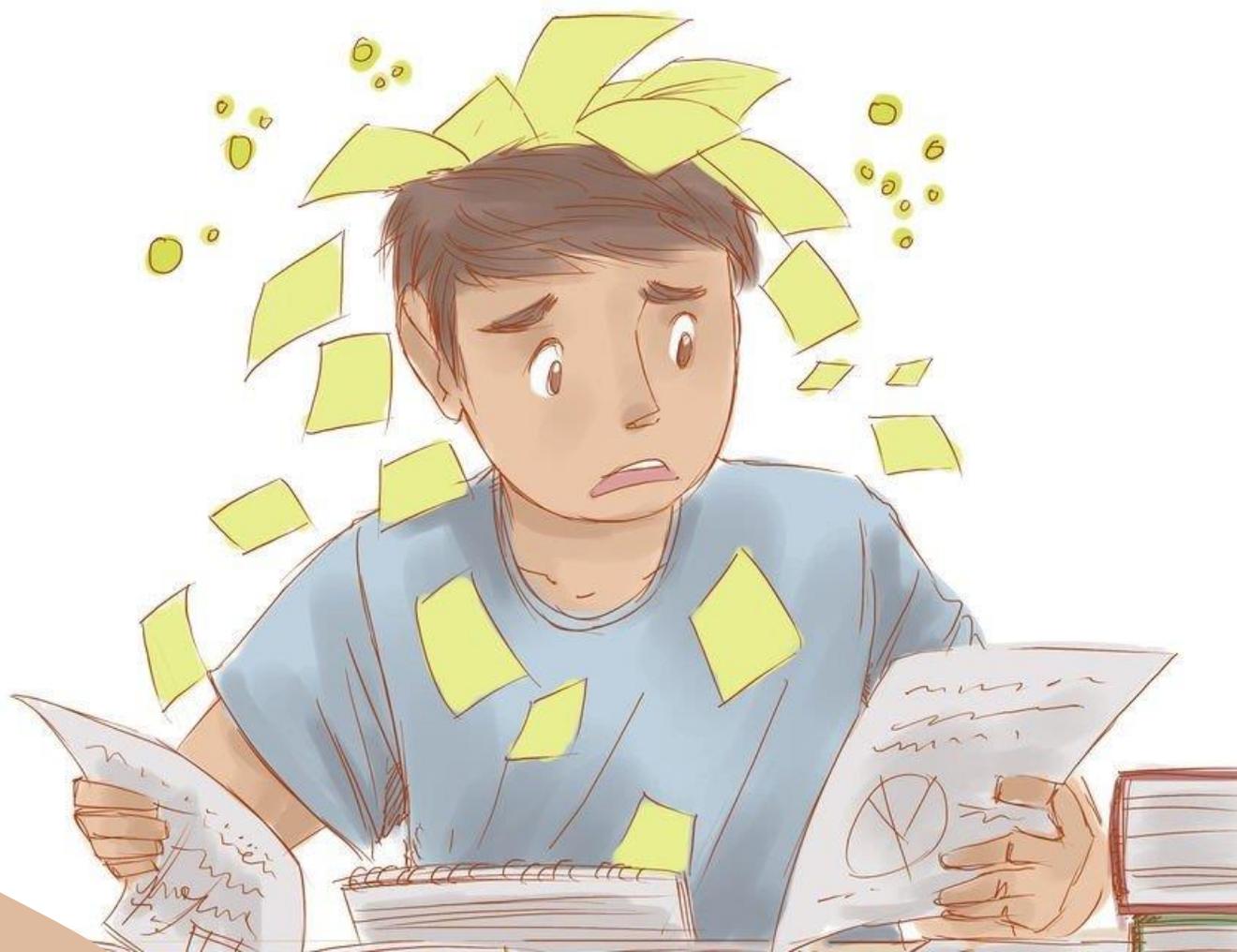


РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС У РЕБЕНКА



Экзаменационный стресс является одним из наиболее распространенных видов стресса, который не только снижает продуктивность работы, но и ослабляет иммунитет, провоцируя обострение хронических заболеваний.

Стресс перед экзаменами может иметь серьезные негативные последствия для здоровья и благополучия детей и подростков, а именно вызвать:

- *Психологические проблемы*
- *Нарушения сна*
- *Снижение иммунитета*
- *Проблемы с пищеварением*
- *Снижение самооценки*
- *Нарушения отношений*
- *Ухудшение хронических заболеваний*
- *Снижение мотивации*



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. Поэтому для ребенка особенно важна ваша помощь в этот нелегкий период.

Шаг 1: Понимание и признание экзаменационного стресса

Первый шаг к решению проблемы – ее принятие. Важно понимать, что экзаменационный стресс может привести к негативным изменениям в поведении ребенка, которые не "вылечить" строгостью или запретами. К минимизации последствий стресса нужно подходить комплексно.

Шаг 2: Создание спокойной и поддерживающей среды

- Создайте спокойную и комфортную среду в доме, где ваш ребенок может чувствовать себя расслабленным и безопасным.
- Уменьшите уровень шума и отвлекающих факторов в доме.
- Поощряйте вашего ребенка к занятиям, которые приносят ему удовольствие и помогают расслабиться, такие как чтение, рисование или просмотр фильмов, занятие спортом или любимым делом.



Шаг 3: Режим дня

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять подростку режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации.

Можно ли менять режим сна?

Важно не пренебрегать необходимостью сна ради дополнительных часов учебы. Сон является не только источником восстановления физических и умственных сил, но играет ключевую роль в процессе запоминания и усвоения новой информации. Во время сна происходит процесс перехода информации из кратковременной в долговременную память, что позволяет эффективно запомнить и усвоить новые знания. Недостаток сна может привести к негативным последствиям, включая ухудшение настроения, снижение мотивации и эффективности обучения.

*Во время подготовки к экзаменам,
помимо ночного сна, желательно ввести в
распорядок дня подростка кратковременный
(1-1,5 часа) дневной сон*

Нарушение сна является одним из симптомов экзаменационного стресса



Не стоит бороться с нарушением сна с помощью успокоительных таблеток. Всякое успокоительное средство, даже безобидная валерьянка, оказывает тормозящее действие на нервную систему. В качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать мед, который к тому же прекрасно питает мозг.

Как правильно распределять нагрузку?

В период экзаменов на передний план выходит подготовка и заучивание материала, однако мозг не может полноценно усваивать нужную информацию на протяжении долгого времени без отдыха. Во время подготовки к экзаменам наиболее **оптимальной формой распределения нагрузки являются полтора часовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами** для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения - это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и прочее. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.



Что насчет "сов" и "жаворонков"?

Известно, что люди делятся на жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток.

Для **«жаворонка»** лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно.

Если же ребенок **«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 вечерком может быть нелишне.

Не существует универсального «правильного» времени для подготовки к экзаменам — у каждого ребенка свой пик продуктивности. Кому-то легче заниматься утром, кому-то вечером или даже ночью. Важно позволить ему ориентироваться на собственные биоритмы, но при этом следить, чтобы он высыпался.

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 и т. п.

Шаг 4: Питание

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. Питание должно быть сбалансированным, средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. **Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов – овощей и фруктов.** Они не только являются источниками витаминов, но и содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника.

А что же пить?



Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его минеральной водой или водой без содержания сахара, минимизируйте употребление чая и кофе.

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

Шаг 5: Помощь в подготовке к экзаменам

- Помогайте вашему ребенку:
 - разработать план подготовки к экзаменам, включая создание графика и целей;
 - найти дополнительные ресурсы, такие как репетиторы или онлайн-курсы, если необходимо;
- Поощряйте вашего ребенка к регулярному повторению материала и практике решений задач.

Шаг 6: Управление ожиданиями и давлением

- Помогайте вашему ребенку:
 - понять, что ожидания и давление со стороны родственников, учителей и сверстников могут быть чрезмерными;
 - разрабатывать реалистичные ожидания и цели, поощряйте его к достижению своих целей.
- Поощряйте вашего ребенка к сосредоточению на своих собственных целях и достижениях, а не на сравнении с другими.



