

Быстро пролетел учебный год... Настает время выпускных и итоговых экзаменов. Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены – это стресс. Стресс – реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важная составляющая его успеха на экзаменах. Важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

| Характеристика | Основная помощь | Индивидуальные приемы | Помощь родителей |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">ПОДРОСТКИ С ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ:</p> | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> С детства отважны: не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним. Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют. Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается. Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов. К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты. Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность. Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах. Неудачи на экзаменах не вызыва- | <ul style="list-style-type: none"> Такие подростки не требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. <p>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> Психофизиологическая помощь. <ul style="list-style-type: none"> Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов. Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с полчасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже). Домашняя физиотерапия: | <ul style="list-style-type: none"> Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: <ul style="list-style-type: none"> Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. Непродолжительное общение с друзьями. Аутогенная тренировка (ауто-тренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Классический ауто-тренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и | <ul style="list-style-type: none"> Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: <ul style="list-style-type: none"> Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>ли у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); ➤ массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий). • На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка. | <p>готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Волевая мобилизация: <ul style="list-style-type: none"> ➤ предварительное составление подробного плана действий, ➤ предвидение препятствий и вариантов их преодоления, ➤ отдача самому себе приказа о начале дела, ➤ отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. ➤ На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором. |
| Характеристика | Основная помощь | Индивидуальные приемы | Помощь родителей |

ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И ПЛОХОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:

| | | | |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • С детства такой подросток отличается страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых. • Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски. • Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят | <ul style="list-style-type: none"> • Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы, или даже лучше – в течение 10-11-го классов. • Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать | <p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. ➤ Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. ➤ Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. ➤ Непродолжительное общение с друзьями. ➤ Аутогенная тренировка (ауто- | <p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. ➤ Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>освобождения от экзаменов), называются больными.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами. • На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда. • Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости. • Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы. • Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах. | <p>гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).</p> <p>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Психофизиологическая помощь: аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна. ➤ Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласк. ➤ Приготовление ребенку его любимых блюд. ➤ Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ. | <p>тренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга. • Волевая мобилизация: <ul style="list-style-type: none"> ➤ предварительное составление подробного плана действий, ➤ предвидение препятствий и вариантов их преодоления, ➤ отдача самому себе приказа о начале дела, ➤ отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. ➤ На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю. | <p>рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. ➤ Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. ➤ Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором. |
|---|---|--|--|