

"Помощь семьи при подготовке выпускника к экзаменам"

Родителям



Стресс – опасное явление для подростка. А потому родители должны быть особенно внимательными к детям этого возраста, чтобы предотвратить погружение подростка в стрессовое состояние или вовремя начать борьбу со стрессом. Однако, чтобы начать бороться, надо сначала обнаружить стресс. По каким же симптомам можно догадаться, что подросток находится в состоянии стресса?

Первым признаком стресса является **отдаление подростка от его сверстников** и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть. Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает.

Другим симптомом подросткового стресса является **рассеянность внимания, забывчивость** подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться. Родителям

в этом случае нельзя ругать своего ребёнка, надо его понять и постараться помочь, обратившись за помощью к психологу.

Следующим признаком подросткового стресса является постоянно **утомлённое состояние**. Ребенок практически не спит, не ест или же наоборот активно «заедает своё горе» и целыми днями пребывает в сонном состоянии. В любом из этих случаев подросток угрюм, измучен, апатичен.

Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, **циклическая смена настроения**: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства. Другим примером изменения настроения подростка при стрессовом состоянии является появление агрессии. Его раздражают люди, интересующиеся его жизнью, выводят из себя любые мелочи. Внезапная гиперактивность подростка довольно часто также является симптомом стресса. Подросток старается ни секунды не стоять на месте, не сидеть без дела, пытаясь отвлечься или забыться. Подросток панически боится, остановившись, вспомнить, «остаться наедине» с причиной своего стресса.

Рекомендации родителям по профилактике стресса у детей.

Общие рекомендации:

- ↳ обязательные ежедневные прогулки;
- ↳ хорошее питание;
- ↳ соблюдение режима дня;
- ↳ общение с родственниками и друзьями;
- ↳ физические нагрузки;
- ↳ обращение к психологу;
- ↳ расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

Наладьте взаимоотношения с ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно:

- ↳ слушайте своего ребенка;
- ↳ проводите вместе с ним как можно больше времени;
- ↳ рассказывайте ему о своих детских поступках, победах и неудачах;
- ↳ если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и сумейте уделить внимание каждому в отдельности
- ↳ принимайте вашего ребенка безусловно, т.е. любите его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть
- ↳ никогда не стоит сравнивать ребенка с другими детьми (только с самим собой). Тем более нельзя сравнивать с братьями и сестрами;
- ↳ никаких физических наказаний и словесных оскорблений! Конечно, есть поступки за которые можно и наказывать. Придумайте каким образом это сделать:

обидеться на ребенка, отказаться от запланированного совместного мероприятия, запретить пользоваться компьютером, ввести «исправительные работы» по дому и т.п

- ↘ хвалить ребенка необходимо с умом – не захваливать, а отмечать конкретные дела;
- ↘ учите справляться ребенка с трудными задачами. Вместе с ребенком разделите сложную операцию на отдельные этапы, выполняйте все постепенно, медленно, шаг за шагом.
- ↘ в воспитании необходимо придерживаться золотой середины. Выбирая стиль воспитания, избегайте авторитарного и не предоставляйте излишней свободы, приводящей к вседозволенности.

Обратите внимание на свое эмоциональное состояние:

- ↘ следите за собой, особенно если вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. В этом случае лучше отложить совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
- ↘ в те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, то, что могло бы вас успокоить: примите душ, выпейте чаю, послушайте любимую музыку и т.д.
- ↘ следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным. Даже если ребенок провинился, старайтесь не кричать на него, и уж ни в коем случае не угрожать. Лучше разобрать неприятную ситуацию в спокойной обстановке, когда и ребенок, и взрослый успокоятся и будут готовы к диалогу.
- ↘ у родителей с низкой самооценкой не может быть детей с высокой самооценкой. Поэтому постоянно работайте над собой: выясните что вас больше всего тревожит. Не пытайтесь обмануть себя уговорами что все не так, как вам показалось в первый раз, когда вы мысленно ответили на свой вопрос. Будьте откровенны сами с собой.

Принимайте ребенка безусловно:

- ↘ посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение 2-3 дней посчитайте, сколько раз вы обратились к нему с положительными высказываниями (приветствием, одобрением, поддержкой), и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
- ↘ обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: не плохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

Эмоциональный климат дома

- ✓ Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле.
- ✓ Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка — значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий.
- ✓ Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится». Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

Стратегии родительского поведения

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей, чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

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.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Важно правильно вести себя в этот нелёгкий и напряжённый момент для ребёнка, то есть стараться ему не мешать, чтобы подросток смог полноценно подготавливаться к экзамену.

Поставить курс, то есть дать понять выпускнику, что хороший результат – это не обязательно ответы на все вопросы, тем более необходимо убеждать, что в независимости от результата у ребенка все получится, но при этом положительный результат – это важный этап самоутверждения.

Помочь найти ребенку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все абсолютно разные (кто-то аудиал, а кто-то кинестетик).

Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене — безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.

Дети должны понимать, что провал на экзамене — это печально, но на этом жизнь не заканчивается. Настроение ребенка и родителей должно быть только позитивным.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок все равно, сильно волнуется и переживает, обратитесь к школьному психологу. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Подлинная поддержка — это вера в вашего ребенка, подчеркивая способности и возможности положительных сторон его личности.

Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что — это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.

Ошибки, которых необходимо избегать

1. В ходе подготовки к экзаменам родители часто используют тактику запугивания. Они любят повторять: «Будешь мало заниматься — не сдашь» или «Не будешь стараться – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно», «У тебя не будет будущего», «Станешь неудачником», «Будешь мало зарабатывать». Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.
2. Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы. Главное родительское спокойствие и ни в коем случае никаких угроз или запугивания, поскольку – это не мотивирующая позиция, а позиция, которая выстраивает ряд барьеров, с которыми ребёнок борется в то время, когда следует готовиться к экзамену. Нас так воспитывали, что в первую очередь мы обращаем внимание на неудачи, на ошибки ребенка. Однако при общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Мы должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если мы будем постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.
3. Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» — надо «Держись», «Успокойся».
4. Гиперзабота.

(Источник: <https://pcenter-tlt.ru/semya-kak-resurs-pomogayushhij-podrostku-spravitsya-so-stressom-pered-ekzamenom>)