

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Экзамены, контрольные итоговые работы – важные этапы в жизни школьника. Даже при хорошей подготовке итоговые работы и экзамены вызывают волнение у ребенка. Ему хочется показать свои знания, никого не подвести, оправдать ожидания.

Поддержка взрослых (особенно родителей – самых близких людей) в этот период особенно важна ! Она помогает детям чувствовать себя увереннее, спокойнее.

Дети перед экзаменами и контрольными всегда волнуются, даже если внешне не показывают своего волнения. Роль родителей в профилактике стресса трудно переоценить, она заключается прежде всего в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности и уже во вторую очередь – во внешнем контроле за процессом подготовки к экзамену/контрольной работе, в создании благоприятных повседневных условий – режима дня, отдыха, обеспечения полноценным питанием. Взрослые могут и должны помочь детям пережить этот период, минув стрессы и напряжение, понимая, как правильно реагировать на волнение ребенка, как себя вести в случае неудачи.

Роль родителей в профилактике стресса ребенка

- 1. Уважаемые родители! В первую очередь контролируйте собственные эмоции. Не передавайте ребенку свою тревожность – это может только усилить его стресс. Помните, что ребенок часто «считывает» настроение взрослых.**
- 2. Избегайте в этот период эмоционально нагруженные утверждения типа «ты должен!». Это провоцирует внутреннее напряжение, ребенок начинает испытывать вину за возможное невыполнение, либо сопротивление давлению.**

3. Избегайте давления, которое убивает внутреннюю мотивацию, и завышенных требований. Не стоит требовать невозможного или сравнивать ребенка с другими. Подчеркивайте, что важна не столько оценка, сколько его старание. Не фокусируйтесь на результате. Вместо фразы «ты обязан сдать, написать по максимуму», лучше сказать: « Сделай все, что ты можешь, а я поддержу». Помогите ребенку преодолеть тревожные мысли.
4. Не критикуйте после экзамена, после контрольной работы. Независимо от результата, не стоит сразу анализировать ошибки или выражать разочарование. Дайте время ребенку на отдых, на восстановление. Обсуждение ошибок проведите позже, в более подходящий момент.
5. Избегайте фраз и эмоций, которые усиливают тревогу ребенка. Лучше поддержать фразами: «Ты с этим справишься, даже если ошибешься», «Ты уже сделал многое».

Какую поддержку можно оказать ребенку:

1. Эмоциональная поддержка. Выслушивайте переживания ребенка. Покажите, что вы рядом и готовы помочь. Говорите слова поддержки спокойным, ровным тоном : «Я уверен, ты справишься», « Я люблю тебя вне зависимости от твоих оценок».
2. Помощь в организации подготовки. Помогите составить план занятий, разбить материал на этапы. Используйте гибкое планирование вместо жесткого графика и огромного количества заданий, материала, с которым ребенок может не справиться. Вы должны разумно остановиться на том, чем ребенок реально из списка тем на неделю будет заниматься каждый день.
3. Создание комфортных условий для занятий. Обеспечьте удобное рабочее место, тишину во время подготовки. Следите за режимом: через каждые 40-50 минут занятий

нужен перерыв 10-15 минут. Обратите внимание на питание: в период интенсивной умственной нагрузки полезны рыба, творог, орехи, курага.

4. **Физическая активность и техника релаксации.** Поощряйте прогулки на свежем воздухе, легкую гимнастику – это помогает снизить стресс. Научите ребенка дыхательным упражнениям, это очень важно! Например, технике 4-7-8 (вдох на четыре счета, задержка на семь, выдох на восемь).
5. **Практическая помощь.** Вместе проработайте сложные темы, решите вместе пробные задания, чтобы ребенок привык к формату. Помогите с поиском дополнительного материала.
6. **Позитивный настрой.** Внушайте ребенку мысль, что количество баллов, оценка не являются совершенным измерением его возможностей. Подчеркивайте, что один экзамен или контрольная не определяют будущее. Подготовка к ним – это возможность научиться планировать время, справляться со стрессом и работать с большим количеством информации.
7. **После экзамена, контрольной работы – задавайте вопросы, которые помогут ребенку обратить внимание на свои эмоции, а не только на свои оценки.** «Как ты себя чувствуешь?» вместо «Ну как?». Организуйте что-то приятное: прогулку, любимый фильм или вкусную еду – это поможет создать ощущение завершенности. И ребенок почувствует тепло от присутствия близкого человека. Такие моменты сближают и надолго остаются в памяти ребенка.

Дополнительные рекомендации:

1. **Избегайте информационного шума.** Ограничьте обсуждение экзаменов, контрольных, сравнение с

одноклассниками, чтение тревожных историй в интернете, которые усиливают напряжение.

2. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Перфекционистам важна высокая оценка их стараний, важно ожидать и настраивать не на идеальный, а реальный результат.

3. Если уровень стресса становится дезадаптивным (нарушение сна, выраженные соматические симптомы или эмоциональные срывы), стоит подключить в помощь ребенку психолога.

Главная задача родителей – не только помочь в подготовке ребенка к экзамену/контрольной работе, но прежде всего, важно сохранить психическое здоровье ребенка. Ваша поддержка, вера и любовь – это то, что по-настоящему важно для ребенка!