



Уважаемые папы и мамы!

Волнение ребенка выпускного класса выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь ребенку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а ребенку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя ребенка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы учебника, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают учебник, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – в целом, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности. Есть дети, которые берут билет, в первый момент часто не могут понять и даже прочитать вопроса. В дальнейшем их поведение может быть различным в зависимости от уровня подготовки; если они убеждаются, что помнят материал, им удастся постепенно успокоиться и ответить. Однако подлинной уверенности в себе они так и не обретают: нередко достаточно экзаменатору задать даже не очень сложный вопрос, и они теряются, сбиваются с мысли. Они уходят с экзамена выжатые как лимон, с единственным желанием отоспаться (независимо от того, как они спали в ночь перед экзаменом) . Если же вопросы (или 1 из них) кажутся учащемуся незнакомыми, то тут нередко наступает полная катастрофа – они внезапно обнаруживают, что забыли даже то, что знали.

Напротив, те ученики, которые мобилизуются перед экзаменом, даже столкнувшись с трудными вопросами, проявляют изобретательность и находчивость, у них внезапно всплывают в памяти знания, о которых они даже не подозревали.

Методы саморегуляции в условиях стресса.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно совместно с детьми заранее!

Упражнения.

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попробуйте представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы “уоставившись” в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.
3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.
4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.
5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

Желаем успехов!