

**Учреждение образования
«Гомельский государственный
областной Дворец творчества
детей и молодежи»**



***РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ
В ПРЕОДОЛЕНИИ
ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО
СТРЕССА***

Ресурсный центр по профориентации
Пн.-пт. 8.30 – 17.00 (обед 13.00 – 13.30)
тел. 30 83 90, факс 75 44 63,
e-mail: resurscentre@uoggodtdim.by
<http://gomelpalace.by>

Кому-то из старшеклассников немного тревожно, а кому-то ужасно страшно, кто-то немного беспокоится, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарную теорему.

Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми и сверстниками, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму? Но, как известно, ничего невозможного нет!

Уместно вспомнить, что *тревожность* – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Часто тревожность даже является полезной. Если человек начал волноваться, это означает готовность организма активно действовать, и такие ощущения даже помогают отвечать на экзамене, выступать как можно лучше. Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить, перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить. Но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным. Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не всплывет и не родится. К любому экзамену необходимо готовиться. И чем серьезнее подготовка, тем меньше будет тревожность.

Большую роль в этот сложный период играет отношение самых близких для школьника людей – родителей. Даже простая поддержка, внимание к тревогам, заботам собственного ребенка помогают значительно легче преодолеть стрессовую ситуацию. Родителям можно дать *несколько общих советов по поводу того, как успешно подготовиться к экзамену*:

- ребятам необходимо придерживаться основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзамену необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начать учить

незнакомый, новый. В оставшееся время закрепить уже известное по билетам.

- использовать время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учить в то время, когда хорошо «думается», т.е. высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- к трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
- чтобы лучше запомнить материал, необходимо максимально использовать все возможности: воспринимать текст и на слух, и визуально (читать с листа), и при помощи движений, и при помощи ассоциаций. Можно каждому изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.
- очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не «зазубривать» всю тему полностью.
- при подготовке к разным экзаменам следует применять разные техники:
 - если экзамен устный, лучше готовиться к нему с другом или подружкой, повторять, задавать вопросы и отвечать на них «проговаривать» весь материал;
 - если экзамен письменный (диктант), можно использовать запись голоса на пленку с последующим прослушиванием и написанием под диктовку.
- всегда, а во время экзамена особенно, необходимо заботиться о здоровье ребенка.

В это трудное время нужно хорошо питаться (не одним только шоколадом и сладким чаем – пища должна быть полноценной и сбалансированной). Не забывайте про прогулки и спортивные развлечения. И организуйте хороший отдых – сон вашему школьнику просто необходим.

И организуйте хороший отдых – сон вашему школьнику просто необходим. Ни в коем случае не разрешайте засиживаться допоздна перед экзаменом.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее привычной. А родителям вдвойне необходимо верить в удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить, во что бы то ни стало». Лучше сформулировать ее конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».

Полезно также активизировать чувство юмора ребенка, т.е. попытаться увидеть во всем происходящем нечто комическое. Можно мысленно представить участников такого стрессогенного взаимодействия в смешной ситуации.

Общее ощущение успеха, веры в силы и способности собственного ребенка, совмещенное с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам помогут не только преодолеть стрессовую ситуацию самому школьнику, но и справиться родителям с рядом серьезных проблем.

Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать! Много. Или очень много.

Ребенок поступает в первый класс школы, и даже самое простое собеседование будет для него экзаменом. Первое прослушивание в музыкальной школе (и все последующие) – экзамен, первое поступление в составе хореографического ансамбля (и все последующие) – экзамен. А первая олимпиада в школе или соревнование – это ли не серьезное испытание для ребенка? Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления – экзамены, экзамены, экзамены... Маленькие и большие стрессы...

Жизнь детей наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены в школе и практически сразу же вступительные в ВУЗ или техникум. Сложным является этот период жизни для молодых людей еще и потому, что они совершают слишком ответственный шаг, - определяют свою дальнейшую жизнь, свою судьбу. Все они прекрасно понимают, сто лучший аттестат даст им большее преимущество перед другими абитуриентами, а лучшая демонстрация своих знаний на вступительных экзаменах в ВУЗ позволит приблизиться к заветной цели – стать студентом и получить образование.

Эта серьезная и ответственная пора у молодых людей уже наступила. В марте-апреле многие старшеклассники решили попробовать свои силы и пройти централизованное тестирование.

А к маю-июню атмосфера накалится до максимума.