

"Роль родителей в психологической поддержке детей при подготовке к ГИА"

Как необходимо оказывать психологическую поддержку детей при подготовке к ГИА, как вести себя, психологически грамотно, чтобы помочь ребенку в столь ответственный для него период времени?

Правильные действия родителей во многом будут определять успешность психологического настроя ребенка. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные послы, будете спокойны и уверены. Таким образом, сначала нужно обратить внимание на свой настрой, привести его в адекватное состояние и только потом помогать детям.

Прежде всего, необходимо посмотреть на экзаменационную ситуацию, не воспринимая её как катастрофу, трагедию, а отнестись к ней адекватно, рассмотреть как важный этап в жизни человека, который открывает возможности для дальнейших путей развития. Именно такое восприятие экзамена и позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье детей.

От чего зависит успех на экзамене?

1. От знания учебного предмета. К этому готовились все школьные годы.
2. От знакомства с процедурой проведения экзамена. И это прошли, были пробные экзамены.
3. От стратегии подготовки к экзамену. Ребята ознакомились с этим приемами, техниками на психологических часах.
4. От уровня тревоги. На этом моменте остановлюсь подробнее.

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного учащегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является **оптимальным стимулом**, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроиться на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Как вести себя родителям, если во время экзаменационной подготовки ребенка замечается **безразличное отношение** дочери или сына к

предстоящим экзаменам, а вас это удивляет и беспокоит. Т.е., что нужно сделать для того, чтобы мобилизовать на лучшую работу, разбудить некую активность выпускника?

Прежде всего, нужен доверительный разговор, относительно возможностей в случае успешной сдачи экзамена, показать перспективы (н-р, в 11 классе: возможности зачисления на бюджет или поступления в хороший вуз, в 9 классе: мотивировать может желание быть первым, лучшим, т.е. важно отыскать стимулы, для каждого ребенка он будет свой.)

В процессе разговора мы можем понять причины, почему ему не интересно, что случилось, какие вообще основания у ребенка не беспокоиться. Варианты могут быть разными: от полной уверенности, либо самоуверенности в безупречности своих знаний, до выяснения того факта, например, что ребенок пребывает в состоянии сильного эмоционального напряжения, ступора, которое внешне и проявляется кажущимся нам безразличием.

Только поняв причины и истинные мотивы такого поведения, родители могут правильно выбрать пути коррекции, применив при этом весь свой жизненный опыт и мудрость.

Вторая крайность - **чрезмерный стресс**. Какие могут быть мысли у ребенка в этом состоянии? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психо-эмоционального состояния ребенка?

1. Организация рабочего места ребенка. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором.
2. Ввести в интерьер желтые, фиолетовые цвета.
3. Помочь составить план занятий, опираясь на биоритмы («Сова», «жаворонок»)
4. Техника подготовки 3-4-5.

Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся - отшлифовать и убрать ошибки.

5. Начинать с самого трудного раздела.

6. Распорядок дня, чередование труда и отдыха. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

Сон не менее 8 часов в сутки.

7. Побуждать к физической нагрузке (ролики, велосипед, прогулки, помощь по дому), которые способствует расходу адреналина.

8. Правильное, сбалансированное питание: кисломолочные продукты, мясо, рыба, овощи и фрукты. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

9. Накануне экзамена: Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

10. Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это **эмоциональная поддержка** родителей. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать эту веру. Посредством отдельных слов, выражения лица, интонации, прикосновений, совместных действий важно создать установку такого содержания: «Ты непременно с этим справишься», «Я в тебя верю», «Мы понимаем тебя и сочувствуем».

Оставить на этот период любые назидательные беседы и сосредоточиться на реальной поддержке и помощи. Забудьте фразы: «Я же тебе говорила раньше», «Я еще зимой предупреждала», «Ты вот нас не слушал».

Разговор о последствиях всегда полезен, но необходимо заверить ребенка, что каков бы не был результат сдачи экзамена - родные тебя все равно любят.

11. Не впадайте в крайности в оценках происходящего и ожидаемых результатов. Адекватно оценивайте возможности своего ребенка.

12. Давайте возможность выговориться о своих тревогах и волнениях, займите позицию слушателя.

13. Тревожным детям полезно рассказать историю об удачной сдаче экзамена из собственного опыта. Следите при этом за их реакцией. Если вас не хотят слушать или это неинтересно - не стоит настаивать. В состоянии психологического напряжения результат вашего рассказа будет противоположным цели и может усугубить нервозность. Если слушают увлеченно-рассказывайте подробно, описывая собственные ощущения.

14. В случае, если вы наблюдаете крайнее проявление тревоги и беспокойства, то необходимо полностью отвлечь ребенка от ситуации экзамена, переключить его: сходить в гости, на прогулку.

15. Если же уровень тревоги не снижается, то необходимо обратиться за помощью к врачу – психоневрологу.

16. Ребенку мнительному поможет обрести уверенность в себе какой-то ритуал, оберег, который приносил удачу еще вам в школьные, студенческие годы и обязательно сейчас поможет вашему ребенку.

Ритуалы, обереги - это пример защитного механизма, к которому мы прибегаем, чтобы помочь себе справиться с эмоциональным напряжением. В 2008 г. в Москве открыли первый и единственный в России памятник студенческим приметам.

17. Общаясь с детьми, приходится слышать, что, к сожалению, морально-психологический климат в семьях по разным причинам не всегда благоприятный. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, родителям необходимо помнить о важной роли гармоничных отношений в семье, стремиться не допускать семейных конфликтов, которые могут усугублять психологическое напряжение детей.

18. Современному человеку важно обладать стрессоустойчивостью, психологи рекомендуют овладеть **методами саморегуляции** поведения в стрессовой ситуации. Ваши дети были ознакомлены с данными техниками.

Наиболее популярные из них: дыхательные, управление тонусом мышц, метод самовнушения, т.е. убеждение словом, способы саморегуляции с использованием образов, метод воздействия на активные точки организма.

Техники нужно опробовать заранее, потому что они для всех индивидуальны, кому-то подходит одна, кому-то другая и важна практика.

1) Дыхание. Меняя частоту и глубину дыхания, мы влияем на тонус мышц и деятельность головного мозга. Медленное и глубокое дыхание способствует расслаблению и успокоению.

Пример упражнения: Вдыхаем 4-5 сек и считаем эти секунды про себя и выдыхаем 5-6сек, при этом можно концентрировать взгляд на какой-то точке. Если мы чувствуем, что мы успокаиваемся, значит, нам это упражнение подходит.

2) Управление тонусом мышц. Самомассаж тех частей тела, которые напряжены, часто это затылок, лицо. На минутку отвлечься и размять те части тела, которые напряжены. Упражнение «Расслабление снизу вверх» Вдох-напряжение. Выдох-расслабление. Вдох - напрягаем ступни. Выдох расслабляем ступни. Далее икры и выше. Мы переключаем внимание, на мышцы, тело, тем самым снимаем психологическое напряжение.

3) Самовнушение. Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух. Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если становится спокойнее, чувствуешь себя увереннее, значит, формула подобрана правильно. Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Удача преследует меня!

4) Использование образов. Представьте, что вы держите в руках лимон, отрезаете дольку и начинаете кушать. Вы почувствовали то, что усилилось слюноотделение. Точно также, чтобы успокоиться на экзамене, можно прикрыть глаза, вспомнить любимое место, где комфортно, уютно со всеми подробностями и когда откроете глаза, то вернетесь с ресурсами, отдохнувшими.

5) «Использование активных точек» В результате концентрируемся, работоспособность повышается.

На лице (по 30 сек) не массажирование, а надавливание.

1.Середина бровей

2. Основание крыльев носа.

3. Бугорки за ушами. (Можно массировать мочки ушей, оттягивать сверху вниз, потереть уши, там много активных точек).

В результате применения этих техник, возможно добиться переключения внимания с сильного стресса, негативного состояния, когда мы неэффективны, на то, что приведет к мобилизации сил и снятию психоэмоционального напряжения.

После экзамена:

Восстановиться. Восстановить нервную систему – это переключиться: отдохнуть, выспаться, побывать на свежем воздухе, съездить к родственникам, друзьям.

По сути дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности, испытывают характер, силу воли, умение не растеряться, справиться с волнением. Успехов вам и вашим детям.

Информационные источники:

Сайт: perekrestok.info Центр социально-психологической адаптации и развития подростков «Перекрёсток»