

**Способы саморегуляции
психоэмоционального состояния
родителей в период подготовки их
детей к сдаче экзаменов.**

**Педагог-психолог
МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»
Беляева Татьяна Геннадьевна**

5 причин возникновения страха: то, что мы увидели, услышали, почувствовали в теле, то, о чем подумали или то, о чем вспомнили. Ребенок еще не пошел на экзамен, а только думает, представляет, что ему предстоит это сделать, уже испытывает волнение.



Паника, негативный настрой родителей влияет на уровень восприятия действительности. Ребенок тревожный начинает думать, представлять... «Да, этого надо бояться... Не норма спокойствие...» Он до конца не осознает последствий, не осознает реально, но он видит реакцию родителей, начинает копировать и испытывать те же эмоции. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокоен, собран, то важен ваш пример.

Чтобы снизить уровень деструктивного страха, важно понять, что есть 3 уровня страха, которого боятся все: страх за свою жизнь, страх за отношения с окружающими и страх за свою психику.



**Каких последствий боится ребенок?
Достаточно разобрать в рамках этих
последствий все варианты развития
событий. Важно, чтобы он понимал, какие
последствия будут, когда сдаст хорошо
или плохо?**



Может ли стресс спровоцировать паническую атаку?

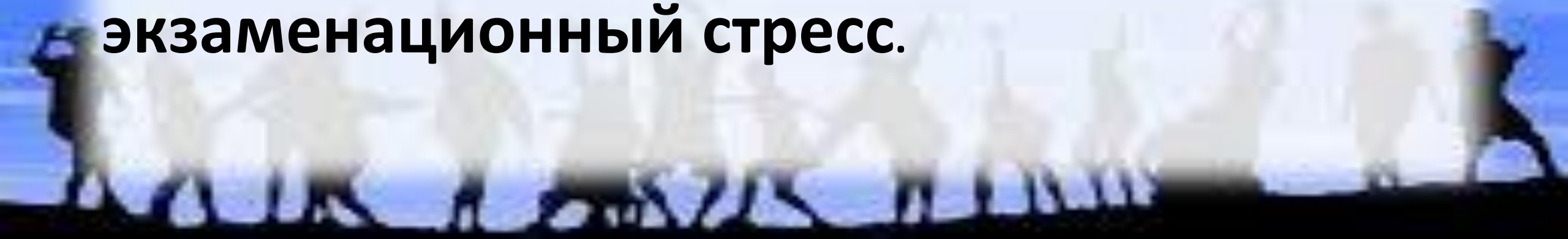
Важно отличать обычный страх от панической атаки. Паническая атака — неуклонный рост страха до предела. Происходит это, когда человек боится самого состояния, вызванного экзаменом. Он начинает бояться симптомов страха в теле, образуется некий замкнутый круг. Это приводит к панике.

Но это состояние, которое не формируется за день, не формируется в результате стрессовых событий. Это предрасположенность к тревожному расстройству. Сначала проявляется частая эмоциональность (лабильность) у человека, потом возрастает тревога, человек чаще тревожится, чем другие. Появляется симптоматика- сердцебиение, дрожь, озноб. Именно боится, что что-то произойдет (потемнение в глазах, дрожь), что подумают другие. Все это связано с предрасположенностью. Решается это только психотерапией, а не медикаментозно.

Позиция «здесь и сейчас»

Смысл в том, единственно верным решением является быть в реальном времени, здесь и сейчас. Это создаст такие условия, чтобы вы не реагировали на прошлое и будущее, т.е. чтобы ничего не вызывало негативных эмоций в режиме реального времени, в режиме «здесь и сейчас».

ЕГЭ ничем не отличается от другого экзамена- только формой, т.к. реакция на любой экзамен практически одинакова. Это учащение сердцебиения, дыхания, повышенное волнение, тревога. Иногда дети жалуются на боли в области солнечного сплетения. Это типичная и неспецифическая реакция на экзаменационный стресс.



- 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.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- 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 состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования: не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.