Экзамены. Как справиться со стрессом.

Любой экзамен - это мощный стресс, влияющий на самочувствие ребенка. Интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы, что приводит к растерянности, панике, страху, ночным кошмарам, и к психосоматическим расстройствам организма, таким, как головная боль, тошнота, кожные высыпания — и это далеко не полный перечень недомоганий в период сдачи экзаменов.

Все хотят получить хороший балл на экзамене, но даже если ребенок старательно, исправно заучивает материал, это не спасает его от волнения. Накануне экзамена человека терзает множество смутных волнений – «А вдруг я не смогу? А вдруг я забуду?»

Во время этого стресса в нашем организме происходят физиологические изменения – повышается уровень адреналина в крови, учащается сердцебиение, нередко повышается артериальное давление. Человек напряжен до предела. Когда мы находимся в таком состоянии – мы временно утрачиваем способность мыслить, рассуждать логически, знания в голове есть, но вот извлечь их оттуда часто не получается. Голос дрожит, срывается, ответы не идут из пересохшего горла, и в результате балл оставляет желать лучшего.

Все это происходит по простым причинам – негативное мышление, самовнушение и отсутствие полноценного отдыха перед экзаменом. А это злейшие враги нашего мыслительного процесса.

Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

Для начала очень важно собраться, взять себя в руки. Далее необходимо составить для себя план подготовки к экзамену. Готовиться нужно начинать заранее. А последний вечер перед экзаменом посвятить отдыху. Если продолжать подготовку до утра, уставшая нервная система скорее всего «подведет», когда придет время собраться для ответа на экзамене. Поэтому обязательно нужно полноценно выспаться, а перед сном выпить стакан теплого молока с медом, это немного успокоит.

Утром стоит встать пораньше, принять душ (он поможет проснуться и взбодриться), не торопясь одеться и обязательно позавтракать. Старайтесь не зацикливаться на мыслях об экзамене, отвлекайте свое внимание на различные посторонние вещи.

Оказавшись в учебном заведении, старайтесь общаться с теми, кто сохраняет спокойствие, выглядит уверенным в своих силах.

Не нужно представлять в голове обстановку экзамена, что и как будет происходить, лучше всего сделать дыхательные упражнения (это насытит мозг кислородом и успокоит нервную систему), или помедетировать, то есть закрыть глаза, попытаться отвлечься, успокоиться, подумать о чем-то приятном. Не думайте о плохом, Постарайтесь настроить себя позитивно.

В том случае, если вы чувствуете, что волнение переходит в панику, примените такой прием: резко, желательно вслух скажите себе «СТОП!». Это отрезвит, поможет отвлечься и взять себя в руки, не впадать в истерику.

Во время экзамена стоит спокойно, не торопясь выполнять все требования. Внимательно прочитать задание и приступить к работе. Если возникает чувство, что вы ничего не помните, проделайте снова дыхательные упражнения (несколько раз глубоко вздохните и медленно выдохните). Если вы добросовестно готовились, знания «всплывут». Ведь самое важное перед экзаменом – это своевременно и исправно учить материал. Зная, что вы прекрасно подготовлены, вы будете гораздо меньше нервничать и обязательно сдадите экзамен.

При устном ответе не нужно торопиться, говорить стоит спокойно, обдумывать каждое предложение.

Как вести себя родителям, чтобы поддержать ребенка во время экзаменов? Вот несколько советов:

1. Поддержите ребенка морально. Постарайтесь убедить перестать себя «накручивать», думать о возможном провале. Попытайтесь объяснить, что даже плохая оценка – это не конец жизни, возможны разные варианты дальнейшего развития событий, если экзамен будет провален.

2. Чтобы ребенок не волновался о своих знаниях на экзамене, помогите ему заранее составить план подготовки к экзамену и следовать ему. Во-первых, он будет чувствовать вашу поддержку и видеть успехи в процессе подготовки. А во-вторых, Такая система защитит ребенка от откладывания серьезных и самых неприятных задач «на потом».

3. Если из-за переживаний и умственных перегрузок у ученика нарушился сон, дайте ему легкое успокоительное в виде нескольких капель валерианы. Главное не переусердствовать, иначе ребенок рискует оказаться слишком сонным и заторможенным, а в таком состоянии вряд ли экзамен будет сдан.

4. Постарайтесь отвлечь вашего ребенка от переживаний прогулкой, предложите позаниматься спортом. Даже несколько минут занятия спортом позволят «выпустить пар» и дает возможность немного отдохнуть голове. Отлично, если в доступе есть боксерская груша, с помощью которой подросток избавится от накопленной негативной энергии.

5. Заранее подготовьте вместе со своим ребенком все, что может пригодиться на экзамене: одежду, документы, канцтовары, сумку, воду, возможно шоколад для поднятия настроения.

6. Не забудьте дать ребенку с собой бутылочку воды – несколько глотков помогут справиться с пересохшим горлом в самый ответственный момент.

7. Быстрый способ снизить градус нервного напряжения – дыхательные упражнения. Научите ребенка медленно и глубоко вдыхать, расправив грудную клетку и считая до пяти, а потом медленно выдыхать до тех пор, пока ребенок ни почувствует облегчение. Размеренные действия и насыщение мозга кислородом помогут ребенку одолеть даже приступ паники.

И перед экзаменом не забудьте пожелать вашему ребенку удачи!