

Экзамены и дети – как помочь школьнику пройти испытания и сохранить здоровье

Итоговая проверка знаний и поступление в ВУЗ – один из самых серьезных стрессов в жизни подростка

Юноши и девушки страдают от бессонницы, истерик, нервных срывов, переносят неудачи как личные драмы... Можно ли ослабить нагрузку, уберечь психику абитуриента и увеличить шанс на успех?

Беспроегрышная лотерея

Сдача экзаменов, и выпускных и вступительных – непростая задача даже для отличников. Но справиться с ней довольно легко, если не откладывать подготовку на последний момент. Путь к отличным результатам начинается с режима дня. За два-три месяца до сдачи экзаменов школьнику желательно запасти самый ценный ресурс – здоровье. Недосып, неправильное питание, недостаток кислорода, очаги воспаления в организме нарушают работу мозга и мешают подростку думать.

Начните с визита к стоматологу и терапевту, залечите кариозные зубы, хронический насморк или гастрит. Обсудите с сыном или дочерью необходимость ограничения просмотра телевизора, компьютерных игр и сидения в соцсетях. Совсем запрещать фильмы и интернет вряд ли стоит, это вызовет протестную реакцию, но договориться о временных рамках необходимо.

Очень полезны утренняя зарядка (любая, хоть танцы, хоть пилатес, хоть комплекс у-шу) и пешие прогулки на свежем воздухе. Не помешает выброс напряжения – бой подушками, фехтование на вениках, сражение с боксерской грушей – это поможет расслабиться, снять тревожность.

Спать будущему абитуриенту необходимо не меньше 7 часов в день + часовой отдых по возвращении из школы. Есть 3-4 раза в день, включая в рацион супы, каши, рыбу, фрукты и молочные продукты. На время подготовки следует отказаться от крепкого чая, кофе, кока-колы и других стимулирующих напитков – это позволит использовать их бодрящий эффект во время экзаменов.

Психологическая подготовка потребует отдельного времени – необходимо успокоить подростка. Обсудите с ним все – как будет проходить экзамены, какие вопросы будут задавать, как обрабатывают результаты. Проясните сильные и слабые места, уточните, необходимы ли репетиторы и т.д.

Расскажите, как сами поступали в ВУЗ или спорили со школьным учителем за оценку. Подумайте заранее – что вы будете делать, если итог экзамена окажется не тем, на который вы рассчитываете, какие альтернативные варианты есть. Ни в коем случае не произносите слова «провал», не запугивайте подростка, не браните его, даже если он ленится – ему тоже страшно. Но и не делайте за него всю работу – пусть будущий студент почувствует свою ответственность за результат.

Время «Ч»

За два дня до экзамена начинается финальный этап подготовки.

Предпоследний день лучше потратить на просмотр учебников и материалов, вопросы по пройденному. И изготовление шпаргалок – кратких конспектов по теме экзамена! Брать их с собой необязательно – переписывание поможет подростку структурировать информацию и лучше ее запомнить.

В день перед экзаменом полезней всего отдохнуть, потратить время на приятные, спокойные развлечения – общение с друзьями, семейный поход в зоопарк, на пикник или в кино на простой добрый фильм. Вечером перед сном хорошо принять ванну или выпить чая с успокоительным сбором. Все необходимое для экзамена (одежду, ручку, тетрадь и т.д.) тоже стоит собрать заранее.

Утро следует начать с контрастного душа, небольшой разминки, горячего сытного завтрака, сладкого чая или кофе. Можно посмотреть короткий смешной мультфильм, рассказать несколько тематических анекдотов – это расслабляет. Обсудите с подростком еще раз, что делать в той или иной ситуации, как поступить, если ручка вдруг потечет, захочется в туалет, случится приступ паники. Напомните, что вы любите свое чадо и верите в его успех.

На экзамене ребенку помогут несколько простых правил:

1. Улыбаться, быть доброжелательным, спрашивать совета у экзаменатора, если что-то непонятно.
2. Переходить от простых вопросов к сложным – от верных ответов появляется уверенность в себе.
3. Использовать интуицию там, где не хватает знаний – экзаменаторы ценят находчивость.
4. Если начинается паника – сосчитать до десяти и назад, медленно дыша, выпить несколько глотков воды, съесть конфетку – это помогает сосредоточиться.
5. Перед тем, как сдать тест или начать устный ответ, перепроверить все, просмотреть результаты.

Шоколад и бананы в помощь!

Некоторые продукты улучшают работу мозга и быстроту реакции, стимулируют мышление. Можно включить их в рацион за несколько дней до экзамена, подать на завтрак или даже взять с собой, чтобы перекусить перед тестами.

- * *Бананы.* В них содержатся легкоусвояемые углеводы, витамины группы В, микроэлементы и триптофан, из которого в организме вырабатывается «гормон радости» – серотонин.
- * *Горький шоколад.* Этот продукт стимулирует работу мозга, нормализует давление, поднимает настроение.
- * *Какао с молоком.* Стимулирует, содержит кофеин и быстроусвояемые углеводы.
- * *Орехи.* Содержат ненасыщенные жирные кислоты, много витамина Е.
- * *Авокадо.* Кладезь витаминов и микроэлементов, особенно витамина Е, нормализует давление.
- * *Морепродукты* (черная и красная икра, лосось, печень трески). Содержат ценнейшие жирные кислоты и легкоусвояемые белки, улучшают скорость реакции и мыслительные процессы.
- * *Черника.* Улучшает зрение, снимает тревожность.

* *Гранат*. Содержит высокие дозы витамина С и железа, нормализует давление и кровообращение.

Из напитков в первую очередь используйте зеленый или экзотический (пуэр, оолонг, дарджилинг) чай, натуральный кофе, свежий крепкий куриный бульон, мате. Можно выпить перед экзаменом баночку кока-колы (не больше!). Сосредоточиться помогают леденцы, шоколадные и кофейные конфеты, витамин С с сахаром, жевательная резинка.

Чтобы сбросить напряжение можно взять с собой антистрессовый мячик, четки, надеть на палец колечко – мелкие движения пальцами помогают работе мозга. Так же действуют причесывание, почесывание или массаж головы, растирание мочек ушей, поглаживание бровей и век.

Заслуженная награда

Какими бы ни были результаты экзаменов, подросток заслуживает награды – он прошел большой путь, приложил массу усилий. Поэтому родителям стоит оставить при себе негативную оценку, даже если сын или дочь «завалили» сдачу из-за собственной небрежности или лени.

Сходите вместе в кафе или приготовьте вкусный ужин дома, приобретите какой-нибудь приятный сувенир. Это поможет подростку ощутить родительскую любовь и поддержку, забыть о неудачах.

Если сын или дочь приняли провал на экзамене близко к сердцу, ни в коем случае не следует оставлять их наедине с разочарованием – психологическая травма может надолго снизить самооценку, сказаться на будущих результатах. Необходимо проработать причины неуспеха, поискать альтернативные варианты. Для поступления в медицинский институт, например, можно поработать санитаркой или начать с медучилища, для психологического факультета – поработать волонтером телефона доверия, для творческих ВУЗов – поискать репетиторов и попрактиковаться.

Если причина неудачи – нелюбимая профессия, возможно, не стоит настаивать, чтобы сын пошел в стоматологи, а дочь изучала юриспруденцию. Как говорит восточная пословица «можно подвести ишака к воде, но никто не заставит его пить».

Если дело в несправедливом отношении преподавателей, необъективной оценке знаний, и вы готовы к борьбе за правду, попытайтесь подать на апелляцию. Даже если вы и не выиграете дело, подросток научится отстаивать свои интересы.

Когда основной причиной является недостаточная подготовка и нежелание продолжать учебу вообще, спустя некоторое время после провала стоит «ввести санкции» – не хочешь учиться, изволь работать. Ограничение в карманных деньгах, прихотях и развлечениях поможет подростку взяться за ум.

Успех сына или дочери, хорошо или отлично сданные экзамены тоже заслуживают поощрения. Не чрезмерного, ведь это только начало большого пути, но достаточно весомого. Признание своих побед и достижений – залог будущей удачной карьеры.

Позвольте подростку гордиться своей победой – и радуйтесь всей семьей. Экзаменов в его жизни будет еще много, и он со всеми наверняка справится!

