

НАШИ ИНТЕРВЬЮ

ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

Беседовала Александра РОМАНОВА

Почему старшеклассники так боятся экзаменов? С этим вопросом мы обратились к педагогу-психологу Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Мценска Елене Якушиной и методисту Центра Наталье Ковтун.

- Дело в том, что в период подготовки к экзаменам родители и выпускники находятся под прессом психологических нагрузок, - считает Елена Якушина. - Многие старшеклассники, в силу недостаточности знаний или неуверенности в своих способностях, поддаются панике. У некоторых происходят нервный срыв или нарушение общего эмоционального состояния. Это влечет за собой и низкие баллы на экзаменах, и проблемы со здоровьем.

- Для большинства людей экзамен - это стресс, вызванный возможностью получить оценку, которая может не удовлетворить и детей, и их родителей, - включается в беседу Наталья Ковтун. - Дети прекрасно знают, что они должны делать во время экзамена, но все равно нервничают - так устроен человек. В стрессовой ситуации происходит серьезный выброс адреналина в кровь, что не позволяет нашему мозгу всасывать кислород, способствующий стимулированию умственной деятельности. Результат стресса - ступор, непонимание, тревога. В таком состоянии оказывается большинство детей.

- Елена Сергеевна, но ведь и родители, и педагоги порой не дают детям даже возможности ошибиться. Правильно ли это?

- Детей нужно поддерживать. А в школах, к сожалению, зачастую стимулируют учеников на сдачу экзамена не подбадривая («вы молодцы, вы все сможете!»), а нажимая («если вы не будете учить, вы ничего не сдадите!»). Такие методы только понижают самооценку детей и не способствуют успешной сдаче экзамена.

И родители туда же. Говорят: «Не



сдашь - никуда не поступишь!» А взрослым все же нужно помнить, что дети считают результаты экзаменов судьбоносными. Почти каждый ребенок думает: «Не сдам - жизнь кончится!» И родителям вместе с ребенком хорошо бы продумать дальнейший план действий и решить, чем ребенок будет заниматься, если результаты экзаменов окажутся хуже ожидаемых.

- Наталья Витальевна, как же все-таки родители могут помочь детям подготовиться к экзаменам?

- Уважаемые родители, от вас многое зависит. Помогите ребенку спланировать день, расписать все этапы подготовки к экзаменам. Устраивайте семейные выезды на природу. Следите, чтобы ребенок высыпался. 8 часов сна - это минимум. Включите в меню детей молочные продукты, творог, орехи, курагу, рыбу - все это стимулирует работу мозга.

Не пичкайте детей успокоительными. Многие лекарства этой группы тормозят нервную систему и, как правило, замедляют умственную деятельность.

Успокойтесь сами и постарайтесь не повышать уровень тревожности детей. Помните, что дети в силу возраст-

ных особенностей не способны справляться с эмоциями и могут сорваться. В это время главное для них - положительный настрой и поддержка мамы и папы.

- Елена Сергеевна, какие правила или приемы выхода из стрессовой ситуации вы порекомендуете ребятам и их родителям?

- Сделайте дыхательные упражнения - глубокий вдох и выдох. Попейте воды или умойтесь и ополосните руки.

Разомните кисти рук - правой левую, левой правую. Помассируйте внешнюю сторону ушных раковин обеими руками, снизу вверх, начиная с мочек ушей, потом возьмитесь за верхние кончики ушей и потяните их наверх.

Не помогает? Тогда используйте прием «Переключение внимания на предмет» - выберите взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения, например шариковую ручку. Мысленно назовите этот предмет и пять его свойств: ручка, синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая. Для чего нужна? Для письма.

Успокоились? Тогда удачи вам, ребята, на экзаменах! А вам, родители, терпения!