КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамены, контрольные, тесты… Редко кто любит все это. Однако без них – никуда. Только так можно измерить знания, полученные в ходе обучения, и получить документ об образовании. В преддверии выпускных экзаменов напряжение чувствуется везде: в школе, дома, даже на улице. Дети немного «не в себе», а родители хотят помочь, да не знают как. Во-первых, (и самое, пожалуй, главное) – не нагнетать ситуацию. Слово «экзамен» триггерит многих взрослых, но, пожалуйста, оставьте свои ассоциации при себе, не навешивайте их на ребёнка, рассказывая свои страшные истории о сдаче экзаменов.

- ♥ Общайтесь с ребёнком на позитивной, оптимистичной ноте. Подключите смехотерапию. Например, можно регулярно выделять время для совместного просмотра комедий. Это отлично перезагружает мозг. К тому же мотивирует ребенка побыстрее закончить важные дела. Да и совместно проведённое время – поддержка для ребёнка, находящегося в стрессе.

- ♥ Хорошо в победе над тревогой и страхом помогает арт-терапия. Например, ребёнку можно посоветовать нарисовать картинку, которая называлась бы «Мои переживания». Кстати, рисовать может не только ребёнок, но и родитель. Рисунок может быть, как конкретным, изображающим реальные предметы, так и абстрактным (линии, формы, фантастические изображения). Главное – вложить туда весь эмоциональный заряд. Многим нравится не рисовать, а лепить (из пластилина, глины, и т.д.). Тоже хорошо. В этом приёме важно то, что вы вынесли негативные эмоции наружу. Теперь они не так страшны. А потом можно взять, да и преобразовать нарисованное или слепленное (была тревога, а стал интерес, радость или спокойствие). А можно и выкинуть. Решает автор.

- ♥ Детям довольно трудно структурировать своё время, и помощью родителей может быть составление (совместно с ребёнком) расписания дня с выделенным для подготовки к экзаменам временем. Важно включить в режим такие пункты как «время вкусняшек», «полчаса перезагрузки», «час проветривания ума», «минутка обнимашек». Шутить разрешается!

- ♥ Не накручивайте и не нагнетайте. Фразы типа: «Не сдашь экзамены – ты мне не сын», «Не сдашь экзамены – будешь улицы мести» и т.д. – забыть и не произносить. Страх редко бывает хорошим мотиватором. Обычно он затормаживает и замораживает мыслительную деятельность. Конечно, не надо говорить, что вам всё равно, сдаст ребенок успешно экзамен или нет. Ведь это не так. А вот что может помочь – это поиск аргументов в пользу того, что точно сдаст. Например, нарисуйте вместе с ребёнком плакат, который содержит доказательства того, что успех на стороне вашего сына или дочки. Пусть на нем будет написано: «Ты точно сдашь экзамены успешно, потому что…». Пусть ваш сын или дочь сами допишут, почему. Дополнения могут быть как серьёзными («..потому что я всё выучил», «…потому что я внимательный», «…потому что я целеустремленный»), так и шуточными «…потому что я рыжий», «…потому что мне очень надо», «…потому что я хорошо пою».

- ♥ Предложите ребёнку нарисовать «Талисман успеха». Пусть он представит, что является магом-ювелиром, который делает волшебные талисманы, и нарисует эскиз «Талисмана успеха». Пускай подберет форму, цвет, символы и изображения, заряжающие владельца успехом. Нарисовать лучше на небольшом листке, чтобы можно было взять его с собой. Магии тут, конечно, нет. А вот проработка подсознательных установок на успех – есть.

- ♥ И ещё один помощник – дыхательные упражнения. Дыхание животом (так называемое диафрагмальное дыхание) успокаивает и настраивает нервную систему на уравновешивание процессов возбуждения и торможения. Делать это упражнение можно и перед сном, лёжа. Медленно вдыхая, надо надувать живот, как мячик, а выдыхая – втягивать живот. Делать так примерно 1,5 – 2 минуты. В момент волнения хорошо помогает задержка дыхания на 4-5 секунд. Потренироваться можно еще до экзаменов, а применить по мере необходимости.
- ♥ Всё вышесказанное полезно делать и самим родителям, ведь они наравне с детьми несут немалую эмоциональную нагрузку. Так что, родители, подключайтесь!