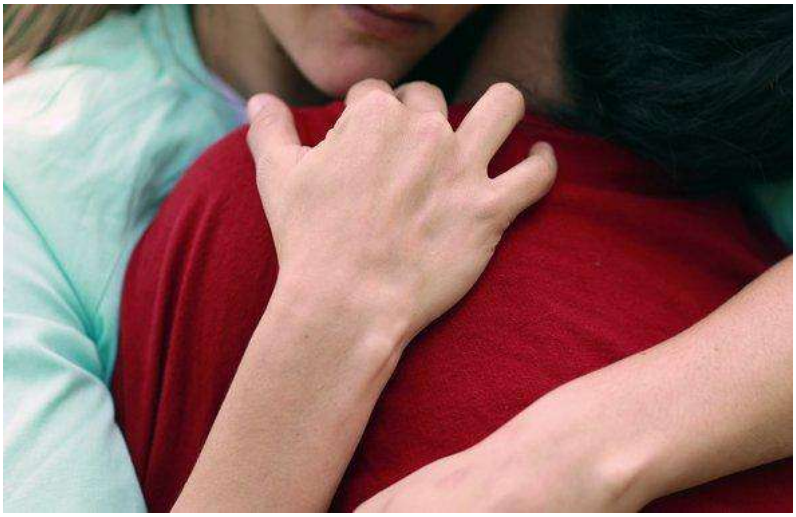
5 советов для родителей, как помочь ребенку побороть тревогу и стресс перед экзаменом



Совет № 1. Продумываем стратегию. Обговариваем резервные варианты.

Страх перед неудачей — это естественно, его испытывают люди в любом возрасте. Чтобы его минимизировать, постарайтесь просчитать и обсудить с ребенком разные варианты развития дальнейших событий.

Можно поделить лист бумаги на три колонки и написать руководство к действию при каждом исходе экзамена: что вы будете делать, если результат будет идеальным, удовлетворительным и неудовлетворительным? Тревоги становится значительно меньше, если вы «предупреждены и вооружены» и у вас есть четкий план действий на любой случай.

Совет № 2. Помним про физиологические ресурсы организма

Иногда на сильную тревогу организм может реагировать непривычно: человек может заедать волнение или, наоборот, совсем не хотеть есть, может сбиться режим сна или накатить чрезмерная сонливость.

Тем не менее организму все так же необходимо хорошее и регулярное питание, полноценный сон, небольшие физические нагрузки и свежий воздух. Помогите ребенку планировать эти активности регулярно, даже если кажется, что нет времени или настроения. Если организм будет в хорошей физической форме, то и побороть волнение ему будет проще: от недосыпа раздражение и тревога только усиливаются.

Совет № 3. Придумываем, как поощрить ребенка после экзамена

После экзамена, но еще до оглашения результатов, у вас будет небольшой промежуток времени — обсудите, как проведете его в качестве награды за долгую подготовку с максимальным удовольствием. Это может быть поездка куда-то, приятная покупка или просто неделя ничегонеделания под любимую музыку.

Помечтать об этой награде вместе уже сейчас: позитивные мысли благотворно влияют на нервную систему и снижают уровень тревоги.

Совет № 4. Не переоцениваем возможности своего ребенка

Здоровая оценка возможностей — ключ к успеху, который пригодится ребенку в будущем. Все люди разные. Вам может казаться, что ваш ребенок знают материал хуже других, но это не обязательно так. Не стремитесь сравнивать его с другими в скорости написания экзамена, количестве баллов или чем-то еще. У каждого человека свой темп, свои сильные стороны и свои критерии успеха.

Совет № 5. Дайте возможность ребенку обсуждать свое настроение и эмоциональное состояние

Иногда для того, чтобы перестать паниковать, нужно просто выговориться — друзьям, родителям, учителю или специалистам. Понимание и сопереживание других людей помогает почувствовать поддержку и опору в любых ситуациях. Родители, в данном случае, самые близкие люди, чья поддержка и понимание особо необходимы.

УСПЕХОВ!