

НА ЭКЗАМЕН С УЛЫБКОЙ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Период проверки знаний — огромный стресс как для школьников, так и для родителей. Психическое напряжение во время экзаменов может негативно сказаться не только на оценках, но и на здоровье детей. Из-за контрольных повышается тревожность, возникают проблемы с самооценкой. Но может ли эта сложная пора стать временем, в котором семейные связи станут только крепче, а мамы и папы проявят себя как надежная опора для ребенка? Безусловно, да.

О том, как родители могут помочь детям в это непростое время и превратить процесс подготовки к экзаменам в важный этап воспитания, расскажем в этом тексте.

Образ жизни — залог успеха

Эффективная подготовка к экзаменам практически невозможна без соблюдения правил питания и режима. Полноценный рацион, достаточное питье и хороший отдых — основа для успеха в учебе. Без этих составляющих мозгу будет трудно работать на полную мощность.

Важно, чтобы в холодильнике и на кухне были разнообразные продукты. Особенно уделите внимание сбалансированным перекусам. Школьник может забывать о времени приема пищи, поэтому родители могут взять функцию напоминания на себя. В период подготовки лучше отдавать предпочтение питательной, но легкой пище, чтобы повышать энергию, но не создавать ощущение вялости: фрукты, орехи, вода.

Подростки сильно устают в период подготовки и жалуются на нехватку времени, однако 20-минутные перерывы на прогулки только придадут энергии.

Чтобы сон был полноценным, необходимо за час до него выключать экраны. Обычно это сложно дается детям, но вы можете отвлечь ребенка перед сном приятными беседами, не касающимися темы экзаменов.

Продукты, которые благотворно влияют на мозговую деятельность:

- **Рыба.** Омега-3, содержащаяся в рыбе, — отличная пища для мозга при подготовке к экзаменам и прекрасный способ поддерживать способность к концентрации, работоспособность мозга и общую собранность.
- **Темные фрукты и овощи.** Исследования показывают, что антиоксиданты, которые есть в темных фруктах и овощах, могут улучшить память, а школьникам как раз нужна помощь в запоминании важных фактов и цифр.
- **Сложные углеводы.** Мозгу требуется в два раза больше энергии, чем остальным клеткам нашего тела. Лучшим источником этого топлива являются сложные углеводы — натуральные фрукты, овощи и злаки, прошедшие минимальную обработку.
- **Вода.** Поддержание водного баланса не только помогает чувствовать себя бодрым, но и может уменьшить волнение перед экзаменом.

Даже стены помогают

Родители могут внести свой вклад в подготовку к экзаменам, создав спокойную и организованную домашнюю обстановку. Убедитесь, что у школьника есть место для учебы, за которым его никто не будет отвлекать. Заранее помогите школьнику убрать отвлекающие факторы. Возможно понадобится ваша помощь с телефоном. К примеру, подросток будет класть его в коробку, которая будет находиться у вас, пока он готовится.

Для эффективной подготовки важно не забывать проветривать помещение. А чтобы подготовка к экзаменам не становилась рутинным процессом и не вызывала утомление, периодически нужно менять место учебы. Предложите сходить в местную библиотеку — там тихо и легко настроиться на рабочую атмосферу.

Вполне вероятно, что подростку может понадобиться ваша помощь в составлении расписания. Оно не только позволит школьнику чувствовать себя более уверенным, но и поможет родителям отслеживать процесс подготовки. Обязательно оставьте в расписании место для хобби ребенка.

Техники эффективной подготовки к экзаменам:

- **«Спрячь — запиши — сравни».** После изучения темы предложите ребенку выписать все необходимые термины и определения. После нужно убрать заметки и переписать те же термины по памяти. Если два источника практически одинаковы, значит, материал усвоен.
- **Повторение.** Пересматривайте подготовительные материалы снова и снова: читайте, записывайте, повторяйте вслух. До тех пор, пока не усвоите тему.

- **Превратите материал в историю.** Вместо того чтобы изучать скучные, монотонные списки и факты, попробуйте превратить изучаемый материал в захватывающую и увлекательную историю, которую ребенок сможет легко запомнить. Или предложите ребенку самому составить такую историю.
- **На слух.** С помощью аудиозаписей конспектов и фрагментов текста из учебников можно повторять и учить материал на ходу.

Забота о себе

Психологическое равновесие родителей особенно важно в экзаменационный период. Из-за напряжения школьники часто чувствуют себя раздраженными или подавленными и могут вымещать свое состояние на близких. Взрослым важно сохранять спокойствие, чтобы адекватно реагировать на ситуации и перепады настроения подростка.

Родитель должен успокаивать ребенка своим присутствием, а не умножать стрессовое переживание. Дети невероятно чуткие и проницательные в понимании эмоций близких взрослых. Два человека в стрессе в одном доме только усугубят напряжение и сделают экзамены еще более сложными. Убедитесь, что вы уделяете время себе.

Время подготовки к экзаменам эмоционально сложное для всех. Помните, этот период завершится. Сохранять положительный настрой и быть благосклонными друг к другу, — вот то небольшое, но столь необходимое, что вы можете сделать. Распределение обязанностей поможет всем членам семьи справиться с увеличенным уровнем стресса.

Поддерживающий разговор

Даже простая беседа в конце дня или обмен приятными словами может стать большим стимулом и помочь подросткам чувствовать поддержку. Не расстраивайтесь, если они не захотят говорить. Примите это как один из вариантов. Вероятнее всего, это временная реакция.

Подростку важно понимать, чего от него ждут, так как ожидания школьника в отношении самого себя и ожидания родителей могут различаться. Обсуждение этого до начала экзамена принесет пользу всем. Также важно проговорить варианты действий в случае непредсказуемого результата на экзаменах.

Обязательно откровенно поговорите о факторах, запускающих стресс и о том, как с ним справляться. Вероятно, вы знаете, какой вариант для него предпочтителен. Хочет ли ребенок вашего внимания, когда он в стрессе, или предпочитает, чтобы его оставили в покое? Поговорите о механизмах, которые он может использовать для борьбы со стрессом. Возможно, это будет время для

себя, чтобы прогуляться по району и «проветрить голову», или просто лежать неподвижно и слушать успокаивающую музыку. Или это может быть разговор с вами о том, что его беспокоит. У всех разные стратегии преодоления стресса и важно обсудить их, чтобы вы знали, как лучше всего поддержать своего ребенка.