

Как уменьшить экзаменационный стресс

Расписание

Есть важное условие, без которого ребенку сложно сдать экзамены, не рискуя здоровьем: режим дня. Спать ребенок должен если и не больше, то никак не меньше обычного, потому что это единственная возможность быстро восстановиться после умственной и эмоциональной нагрузки: лег вечером спать - с утра как новенький. На первый взгляд несколько урезанных ночей не навредят, но у каждого свой запас прочности. Ребенок может начать жаловаться на боли в области сердца, неожиданно свалиться с жестокой ангиной или обострением хронической болячки уже после пары сданных такой ценой экзаменов.

Зубрежка

Уважаемые родители! Не заставляйте ребенка запоминать материал так, как лично вам кажется правильным. Если мама, будучи школьницей или студенткой, писала конспекты, это не значит, что ребенок, старающийся «сфотографировать» материал глазами, ленивый и занимается глупостями. Просто у мамы лучше развита механическая память, а у него - зрительная. Ребенок в старшей школе уже примерно понимает, каким каналом памяти пользуется. Переучивать по принципу «мать знает, как лучше» не надо.

Еда

Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям «слегка перекармливать» ребенка в период экзаменов - это снижает нервную возбудимость. Однако при этом снижается и активность головного мозга - не зря ведь говорят, что «сытое брюхо к учению глухо». Есть пища, стимулирующая работу мозга и слегка возбуждающая нервную систему, - это все углеводистое. В период экзаменов ребенку вполне можно разрешать сладости сверх обычного, тем более что шоколад, например, стимулирует синтез серотонина в организме, который обеспечивает активность и хорошее настроение. Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка - добавьте все это в рацион экзаменуемого.

Накануне экзамена

Ночь перед экзаменом - святая. Повторение, конечно, мать учения, а зубрежка - палочка-выручалочка не очень способных школяров, но все это не стоит последней предэкзаменационной ночи, проведенной в постели. Особенно это касается сдачи гуманитарных предметов, где успех напрямую зависит от того, насколько хорошо работает голова.

Без таблеток!

Успокоительные перед экзаменом - медвежья услуга: они тормозят активность головного мозга. Тревожность, конечно, снижается, но ребенок при этом соображает медленнее, чем хотелось бы. Есть смысл дать мягкое успокоительное перед сном, чтобы сон был крепким - у тревожных детей на фоне стресса часто возникают проблемы с засыпанием. Лучше давать травы (что-то одно или в смеси) - валериану, пустырник, пион, боярышник, посоветовавшись предварительно с доктором.