Как помочь ребенку справиться с экзаменационным стрессом

Что такое тестовая тревожность?

Тестовая тревожность – это беспокойство и напряжение, которое испытывает ребенок до, во время и после экзамена, вызванное неуверенностью и страхом неудачи. Некоторое беспокойство во время экзамена испытывает большинство детей. Легкое волнение может даже мотивировать ребенка к более усердной подготовке. Однако, если волнение приводит к проблемам с концентрацией внимания, ясностью мышления и памятью, необходимо отнестись к этому серьезно.

Физиологические симптомы тестовой тревожности:

- внутренняя дрожь
- желудочно-кишечные расстройства
- холодные и влажные руки
- потные руки
- ощущение жара или холода
- головная боль
- тошнота
- головокружение
- бессонница

Психоэмоциональные симптомы тестовой тревожности:

- плаксивость
- агрессивность и/или беспомощность
- раздражительность
- чувство бессилия

Как помочь ребенку справиться с тестовой тревожностью

- Следите за тем, чтобы ребенок не пропускал занятий. На уроках дети не только изучают новый материал, но и систематически повторяют и закрепляют пройденное для подготовки к экзамену.
- Чтобы подготовиться к экзамену, ребенку необходимо выполнять все классные и домашние задания, читать рекомендованную литературу и активно участвовать в занятиях.
- Следите за тем, чтобы ребенок высыпался, правильно питался, занимался физическими упражнениями, имел достаточно времени на отдых и общение.
- Следуйте распорядку дня; организуйте сон и отдых ребенка, как в обычное школьные дни, так и в дни экзаменов.
- Настройте ребенка на успешную сдачу экзамена.
- Объясните ребенку, что к экзамену нужно готовиться заранее и зубрежка накануне теста – не лучший способ подготовки. Прививайте учебные навыки и навыки сдачи экзаменов.
- Помогите ребенку выработать позитивное отношение к экзамену. Внушите ему уверенность в своих силах.
- Разучите с ребенком упражнения (например, дыхательные), которые помогают справиться со стрессом.
- Если ребенок слишком тревожится и часто сравнивает себя с одноклассниками, помогите ему овладеть методикой “остановки мысли”.

Накануне экзамена. Советы родителям

- Помогите ребенку собрать все необходимое: ручки, карандаши, линейку, ластик, калькулятор и пр.
- Накануне экзамена помогите ребенку отвлечься: сыграйте с ним в настольные игры, посмотрите кино, займитесь спортом.
- Чтобы ребенок расслабился и хорошо выспался, заведите будильник.
- Проследите за тем, чтобы ребенок хорошо позавтракал. Отдайте предпочтение стимулирующим работу мозга яйцам, кашам, свежим фруктам и тостам из цельнозернового хлеба. А продукты, содержащие кофеин и пустые калории (газированные напитки, печенье и пр.) следует исключить

В день экзамена. Советы школьникам

- Наденьте удобную одежду.
- Придите в школу заранее, имея при себе все необходимое. Настройтесь на успешную сдачу экзамена.
- Постарайтесь не обсуждать предстоящий экзамен с одноклассниками, особенно с теми, ктосклонен к излишнему волнению.
- Настройтесь на позитивный лад – “Я справлюсь.” “Я хорошо подготовлен.”
- Постарайтесь занять место, где можно лучше сосредоточиться.
- Во время раздачи экзаменационных материалов сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Внимательно читайте инструкции и задания.
- Сосредоточьте свое внимание исключительно на экзамене.
- Почувствовав напряжение и волнение, сделайте несколько упражнений на дыхание и растяжку.
- Если экзамен покажется очень сложным, не впадайте в панику. Сконцентрируйтесь на знакомых заданиях, приложите максимум усилий к выполнению других и не бросайте работу.
- Когда экзамен будет позади, сделайте что-нибудь приятное для себя.

Высокая тестовая тревожность может быть причиной отставания в учебе, второгодничества и неполной реализации потенциала ребенка. Тестовая тревожность может быть связана с другими проблемами, такими как низкая самооценка и общая тревожность. Некоторое волнение перед экзаменом вполне естественно, но если симптомы не проходят, влияют на успеваемость и отражаются на повседневной жизни, необходимо показать ребенка специалисту.

Fletcher and Associates Psychological Services, 2007.