



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

(часть 2)

Как и чем кормить ребенка в период экзаменов?

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание во время экзаменов очень важно — это создаст основу для полноценной учебной работы. В рационе учащегося или абитуриента обязательно должны присутствовать:

- **белки** (мясо и особенно рыба, а также молочные продукты);
- **витамины** (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Поскольку в рационе современных детей витаминов, как правило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизированными продуктами и витаминными комплексами.

Как его беречь?

Период сдачи ребенком выпускных и вступительных экзаменов во многих семьях — время нервное и суетливое. Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пугают его страшными перспективами «непоступления». Между тем именно в это время мальчик или девочка больше всего нуждаются в спокойной доброжелательной обстановке, в понимании и любви родителей.

Поэтому стоит постараться немного снизить накал страстей, умерить родительские амбиции. Ведь для нас гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить заветную «пятерку» или добиться медали ценой его будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы абитуриент твердо знал: какую бы отметку он ни

получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними.

Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Ваша поддержка и разумная похвала — то, в чем особенно нуждаются дети в экзаменационную пору.

Чем и от чего его лечить?

Некоторые заботливые родители, особенно мамы, набравшись ума-разума от «опытных» знакомых, пичкают своих выпускников лекарствами «для головы» или «от нервов». Врачи напоминают, что никаких препаратов без медицинских показаний давать детям нельзя!

Пожалуй, единственным исключением, считают медики, может быть *глицин*. Этот препарат содержит аминокислоту, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем положительно влияет на его функции, способствует уменьшению раздражительности, оказывает легкое успокаивающее действие, нормализует сон. Если нарушения сна принимают стойкий характер, можно порекомендовать экстракт *валерианы* в таблетках. И все!

Остальные назначения, если они необходимы вашему ребенку, может сделать только врач, который его хорошо знает.

Синдром отличницы

Известно, что большинство медалистов среди выпускников школ — девочки. Некоторые из них заканчивают школу на круглые «пятерки» благодаря своим выдающимся способностям и учатся довольно легко. Но многие зарабатывают свою медаль тяжким трудом, часами просиживая над учебниками, недосыпая, отказываясь от всех радостей и развлечений своего возраста. И это не проходит бесследно.

Ученые НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков обследовали молодых беременных женщин и рожениц с отклонениями в течении беременности и родов. И выяснили, что абсолютное большинство из них — те самые бывшие отличницы, которые теперь расплачиваются за свои школьные и институтские успехи здоровьем — своим и

своих детей. Это явление так и называли — «синдром отличницы». Спросите себя сегодня: что важнее — лишняя «пятерка» в аттестате или счастье будущей женщины, жены и матери?

Портрет стресса

Ученые многих стран исследовали влияние экзаменов на здоровье школьников и студентов. Достоверно известно, что накануне и в момент экзамена у учащихся повышается артериальное давление, частота дыхания и потоотделение. Более того, экзаменационный стресс влияет на человека даже на генетическом уровне, изменяя скорость синтеза ДНК. Изменяется газовый состав крови и микрофлора в полости рта. Резко возрастают энергозатраты, особенно у учащихся с высокой мотивацией к успешной сдаче экзаменов.

Экзаменационный стресс является одним из довольно распространенных видов стресса. Его симптомы, так же как и в случае с «обычным» стрессом, могут быть отнесены к одной из следующих четырех групп.

Физиологические симптомы:

- кожная сыпь; головные боли;
- тошнота;
- диарея («медвежья болезнь»);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;

- депрессия;
- подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- снижение эффективности учебной деятельности в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна;
- ухудшение аппетита.

Экзаменационный стресс — это не капризы и не прихоть ребенка, не особенность его характера. Это серьезная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться.

Если ребенок сильно нервничает по поводу предстоящих экзаменов — помогите ему. Не отделяйтесь фразой: «Если бы ты хорошо готовился, ты бы ничего не боялся». Большинство современных одиннадцатиклассников чувствуют огромную ответственность перед сдачей выпускного, ведь результаты ЕГЭ будут засчитываться при поступлении в вуз. И некоторые родители это чувство всеми силами подогревают: «Сдашь плохо, придется идти на контрактное обучение. А ты ведь знаешь, у нас на это денег нет,

придется влезать в долги». Неудивительно, что у выпускников-абитуриентов на этой почве развивается самый настоящий невроз. Вместе с повышенной нагрузкой это приводит к тому, что перед экзаменами ребенок оказывается далеко не в лучшей форме: осунулся, под глазами черные круги, а главное, он все время «на взводе» — не подходит.

Видя это, родители школьников сокрушаются, что предэкзаменационные нагрузки выбивают детей из колеи, лишают сна и покоя, а это может пагубно отразиться на их здоровье.

Так отчего же возникает экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главным фактором, провоцирующим развитие стресса, являются отрицательные переживания.

Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48 % юношей и 60 % девушек заметно теряют в весе, а систолическое (верхнее) артериальное давление у них повышается до 140—155 миллиметров ртутного столба. У детей обостряются все кожные заболевания, плохо заживают раны, порезы и даже обычные царапины. Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, особенно страдающие хроническими заболеваниями. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто не успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от своего характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего большинства современных школьников и студентов. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.

Опросы, проведенные среди школьников, свидетельствуют, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют «тревогу, растерянность, уныние, раздражение, отвращение». Из одиннадцатиклассников лишь четверть опрошенных не испытывали отрицательных эмоций по поводу предстоящей итоговой аттестации. Среди девятиклассников, впервые сдающих выпускные экзамены, спокойных оказалось еще

меньше — всего 9 % , остальные отметили, что переживают «боязнь, неуверенность, неприязнь, страх».

Чтобы предупредить возникновение у школьников и студентов экзаменационного стресса, следует, по мнению психологов, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только предметной (знание материала по экзаменационной дисциплине), но и эмоционально-психологической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Очень важно напомнить школьникам о значении полноценного сна и питания и о главном, по мнению врачей, «антистрессоре» — активном двигательном режиме, помогающем поддерживать психическое равновесие и нормальное физическое состояние. Регулярное недосыпание опасно для психики и чревато ослаблением иммунитета и обострением хронических заболеваний. К ощутимым проблемам с учебой и здоровьем приводит и недостаточное потребление жидкости. В ходе исследований, проведенных британскими учеными, выяснилось, что дети, выпивающие в сутки до восьми стаканов воды, получают лучшие оценки, чем их «малопьющие» сверстники. Такую закономерность ученые склонны объяснять тем, что при недостатке жидкости в организме ухудшается работа почек и на этом фоне возникают урологические инфекции. В результате дети плохо сосредотачиваются и хуже усваивают учебный материал.

Кому, как не родителям, нужно проследить за тем, чтобы ребенок не страдал от нехватки питья? Причем полезна чистая питьевая вода, а вот кофе, заметим еще раз, работоспособность не повышает. Ежедневное употребление 350 мг кофеина (в одной чашке его содержится примерно 100 мг) может заметно усилить стресс, испытываемый человеком в течение дня. Кроме того, кофеин оказывает сильное мочегонное действие, а даже незначительное обезвоживание организма приводит к состоянию повышенной раздражительности. Поэтому если вы видите, что ребенок начинает зевать над учебником, отправляйте его спать или гулять, а не предлагайте выпить лишнюю чашку кофе.

Рекомендации по преодолению стресса, или Что нужно сейчас вашему ребенку

- Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства (несмотря на то, как он написал тренировочный тест, и т. д.).

- Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облегчить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
- Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни произошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
- Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об особенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты.

Например:

- Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей
- Воспринимай экзамен как один из важных жизненных рубежей.
- Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, имеет огромное значение для становления личности человека.
- Ты узнал правила прохождения экзамена, познакомился с новыми людьми, новыми впечатлениями.
- В любом случае жизнь на этом не останавливается!

Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе и т. п.).

Помогите ребенку настроиться на победу, успех

чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

- Ты сможешь справиться с этим заданием.
- Я уверена, ты справишься.
- Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.
- Я в тебя верю!
- Будущее сулит тебе только хорошее!

*С уважением,
коллектив Школы №12*