

## Как помочь ребёнку справиться с экзаменационным стрессом

Весной у учащихся 9-11 классов наступает самый ответственный момент - сдача выпускных экзаменов.

Это период напряженной работы, эмоционального подъёма, полный тревоги, ожиданий. Этот период можно назвать стрессовым периодом не только в жизни выпускников, но и их родителей.

Контроль за самочувствием школьников в период экзаменов показал, что испытанию, и весьма серьёзному, подвергаются не только знания, но и здоровье детей.

Экзаменационный стресс не только снижает работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение имеющихся хронических заболеваний. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в здоровье, а именно эти дети составляют сегодня большинство.

Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба.

У отдельных учащихся систолическое артериальное давление перед экзаменом доходило до отметки 170-180 мм рт.ст., а пульс - до 120-130 ударов в минуту, что соответствует или показателям гипертоников с солидным стажем заболевания, или же показателям спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки.

Несчастные экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. У молодых и совершенно здоровых людей ухудшается память, сон и аппетит, снижается способность к концентрации внимания, появляется рассеянность. Страх блокирует интеллект, парализует волю. Отсюда провалы в памяти, а иногда и обмороки. Во время подготовки и ответа у учащихся сужаются или расширяются сосуды, изменяется ритм дыхания, состав крови и слюны, усиливается потоотделение.

Особенно сильное стрессовое влияние экзаменов наблюдается у учеников, страдающих нервными и психическими заболеваниями. К тому же экзамены проводятся в самый неблагоприятный момент - весной, в конце учебного года, когда утомление школьников наиболее выражено, у них наблюдаются гиповитаминозы, обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, что ещё сильнее вредит их здоровью и самочувствию.

По данным российских ученых, в период экзаменов у школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета (повезет - не повезет?) и жесткий лимит времени на подготовку усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей».

Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами и врачами встаёт проблема охраны нервно-психического здоровья школьников.

Откуда берется 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 главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

По результатам исследований ученых установлено, что пагубное влияние экзаменационного стресса на организм и психику учащихся явно недооценивается. Социологические опросы показывают, что учащиеся воспринимают экзамен как «поединок вопросов и ответов», «как изощренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, на дальнейшие перспективы поступления в ВУЗ и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру.

От того насколько психологически грамотно ваш ребенок справится с преодолением данного жизненного барьера, во многом зависит не только результат самих экзаменов, но и состояние его здоровья.

Мы хотели бы познакомить вас с рекомендациями психологов, как помочь ребенку сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам и справиться с экзаменационным стрессом.

1. В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять подростку режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационного периода желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

Во-первых, чередование сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти.

Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала.

Поэтому, во время подготовки к экзаменам, помимо ночного сна, желательно ввести в распорядок дня подростка кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.

В экзаменационную пору режим дня часто расстраивается: многие жалуются на нарушение сна. Оно связано с сильным волнением, и велик соблазн бороться с ним с помощью успокоительных пилюль и таблеток.

Но это опасный путь. Всякое успокоительное средство, даже безобидная валерьянка, оказывает тормозящее действие на нервную систему. В качестве снотворного, если в том есть необходимость, лучше всего использовать древнейшее средство - мед, который к тому же прекрасно питает мозг.

Во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз. Способ физической активности не имеет существенного значения - это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме. Особенно благоприятно такие паузы действуют на лимфообращение, которое практически прекращается при сидячей умственной работе и поэтому требует периодической, активной стимуляции за счет работы мышц.

Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1-2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом. Для разрядки можно поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах. Посвященный этому час может принести больше пользы, чем лишний час занятий при многочасовом сидении за учебниками.

Многие ребята считают, что для полноценной разрядки совсем здорово было бы сходить, например, на дискотеку. Но такое времяпрепровождение лучше отложить на послезаменационную пору. Действительно, энергичные танцы под бодрую музыку дают немалую физическую нагрузку и приносят положительные эмоции. Однако эту нагрузку и эти эмоции современные дискотеки обеспечивают даже в избытке, что само по себе становится для организма и психики довольно сильным стрессом.

2. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток.

Попробуйте разобраться, к какому типу принадлежит Ваш ребенок?

Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно.

Если же ребенок - скорее «сова», то усаживать его за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

Строго фиксированного «лучшего» времени для подготовки к экзаменам не существует: для разных людей оно разное. Лучшее - то, когда лучше всего воспринимается прочитанное. Страшно неудобно, когда это бывает среди ночи, но, что делать, для некоторых людей это так. Однако во сколько бы это не было, ребенок должен высыпаться!

3. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: проследите за тем, чтобы Ваш ребенок убрал лишние вещи, удобно расположил нужные учебники,

пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки, цветка и т.д.

4. Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Предложите ребенку, чтобы ответы на наиболее трудные вопросы он полностью, развернуто рассказал Вам, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзаменах.

Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене человек испытывает напряжение, волнение. Экзамен - волнующее событие, но волнение может быть разного рода. Чаще всего оно порождено боязнью неудачи. Боязнь же продиктована, прежде всего, необычностью ситуации. Этот фактор желательно заранее смягчить

Обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте во всех деталях обстановку, комиссию, ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее. Но - внимание! - помогите ребенку сконцентрироваться на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения.

Питание.

Экзамены - серьезная проверка организма на прочность. Особая нагрузка в этот период ложится на нервную систему. Во время подготовки к экзаменам необходимо быстро и глубоко сосредотачиваться, запоминать большой объем материала. На экзамене надо уметь справиться с волнением. Поэтому придется обратить внимание на режим питания.

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4 -5-разовое питание.

При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость.

Более частое питание отвлекает от занятий и в сочетании с гиподинамией может приводить к повышению массы тела. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.

Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов - овощей и фруктов. Они не только являются источниками витаминов, но содержат клетчатку, обеспечивающую нормальное функционирование кишечника (в противном случае сидячая умственная работа и хронический нервный стресс, сопровождающийся активацией симпатической нервной системы, могут вызывать

запоры). Помимо свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период продукты, которые содержат большое количество белка и витаминов группы В. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи.

Самое полезное блюдо в экзаменационный период - это жирные сорта рыбы - витамины, жиры и кислоты не дадут организму расслабиться.

Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты. Хочется чего-то более существенного? Овощной суп или бутерброд с сыром будут очень кстати. А вот про чипсы детям на время лучше забыть, из-за высокого содержания жира желудку будет тяжело. Молочные продукты ненадолго прогонят чувство голода, но подкрепиться йогуртом очень даже полезно для нервной системы.

При «зубрежке» также полезно погрызть морковку (еще лучше натереть на терку и полить подсолнечным маслом), она улучшает память.

А помидоры, любые цитрусовые и капуста избавляют от лишнего стресса, так что на сочинение лучше дать ребенку с собой не булку, а апельсин.

Если ребенок слишком нервничает, и кусок в горло никак не лезет, пусть возьмет на экзамен пару бананов или горсточку изюма. Кстати, в бананах содержится «гормон счастья» - серотонин, очень необходимый в такой трудный момент, как сдача экзаменов.

Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит. Это, вопреки распространенному мнению, вовсе не «пища для ума», а предпосылка для набора лишнего веса: калории-то на движение не тратятся, все время проходит в основном за письменным столом. Дневную норму сладкого хорошо бы ограничить до 5-6 ложек (40-50г) сахара, или 3 шт. шоколадных конфет, или 5 карамелек, или 5 ч. ложек варенья или меда.

Клубника же улучшит настроение и поможет избавиться от отрицательных эмоций, другая ягода - черника - улучшит кровообращение мозга.

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи - источники витамина С и каротина. Их нужно есть не реже чем 2 раза в день, как в свежем, так и в вареном, тушеном виде. В обязательном порядке организму нужны фрукты (лучше желто-оранжевые, не меньше 400 г в день) и соки.

А что же пить?

Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его минеральной водой или водой без содержания сахара, а про чай и кофе пусть пока забудет.

Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

На выпускных экзаменах в школах часто предлагают чай с лимоном. Пусть не отказывается, это ему поможет.

Полезно принимать витамины, так что выберите в аптеке витаминный комплекс: запомните, подросткам в этот период необходимы селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С.

Витамины не только помогут справиться со стрессом, но и улучшат качество кожи, волос и ногтей.

### Как справиться с экзаменационным стрессом?

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на физиологические проявления волнения у ребенка. Как правило (как уже говорилось), это учащенное дыхание, легкий озноб и так называемая «медвежья болезнь», заставляющая несчастного учащегося метаться между аудиторией и туалетом. Нормализовать ритм дыхания поможет простое упражнение: в течение нескольких минут следует дышать медленно и глубоко.

Чтобы дыхание было ровным, нужно считать «про себя»: на три счета - вдох, на три - выдох.

Даже в самую жаркую погоду школьнику пригодится свитер или кофта, чтобы при необходимости справиться с ознобом.

Физический комфорт способствует тому, что у самого нервного ученика состояние паники сменится всего-навсего легким мандражом.

2. Внимание! Если сильный мандраж у ребенка возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить его нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.

Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.

Во-первых, в состоянии абсолютного спокойствия ученик лишен достаточной мотивации для достижения успеха - до предельного уровня тревога как бы подстегивает человека.

Во-вторых, под действием успокоительных средств школьник не сможет как следует сосредоточиться.

3. Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.

Познакомьте детей с самыми ходовыми приметами и «колдовскими действиями», которые помогают даже самым отпетым «ботаникам» вытаскивать лучше всего выученный билет и успешно проходить экзаменационный марафон! Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, это - только к лучшему.

- Одна из примет очень громкая - «Халява, ЛОВИСЬ!» - кричат, высунувшись из окна и размахивая зачетками, старшеклассники и студенты в ночь перед экзаменом. Менее экстремальный вариант - перед выходом к строгим преподавателям прошептать заклинание - «Халява, приди!». А в ожидании вердикта - «Халява, не подведи!». Причем призвать на помощь Халяву не возбраняется как надеющимся на чудо двоечникам, так и вполне компетентным, «крепким» ученикам. Согласитесь, все это не что иное, как ребячество.

- Есть не менее проверенный поколениями способ - идти на экзамен в той же одежде, в которой уже однажды что-либо удачно сдал. Примета также предписывает не стирать одежду, в которой вы удачно сходили на свидание или пережили какой-нибудь другой счастливый момент в своей жизни... Некоторые наиболее продвинутые знатоки ученического фольклора утверждают, что накануне экзамена нельзя мыться... Впрочем, если жара достала, ополоснуться еще можно, но вот голову мыть ни-ни! Вдруг с трудом впихнутые в нее формулы, определения и правила утекут вместе с остатками шампуня!

- Некоторые рассказывают, что ради успешной сдачи экзамена надо одеться во все черное (а девушкам еще и накраситься соответственно).

- Обычно неплохо срабатывают такие методы: непосредственно перед своим заходом на экзамен прикоснуться к уже получившему отличную оценку.

-Вспомните знакомый всем с первого класса «приемчик»: положить в туфель или ботинок непременно под пятку медный (советского образца!) пятак! Юным дамам в этом случае, несмотря на летнюю жару, придется отказаться от обуви фасона «босоножки», дабы не вытряхнуть ненароком заветных монеток. Но что поделаешь, фортуна требует жертв.

- Родственники и друзья тоже могут помочь (если только они верят в приметы): чтобы ребенку сопутствовало везение на экзамене нужно держать кулаки плотно сжатыми все время, сопровождая держание кулаков разнообразными кошмарными ругательствами, исключая, правда, слово «дурак».

Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: Ничего не знаю! Ничего не помню!

Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс

Во-первых, постарайтесь внушить ребенку, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие "предстартового" волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, помогите вашему сыну или дочери не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Обязательно настраивайте детей на успех: «Все хорошо, у тебя все получится, ты все вспомнишь». Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

В-третьих, если экзамены действительно заставляют Вашего ребенка чувствовать себя нездоровым, беспокоят или угнетают его, поговорите с ним об этом. Это существенный способ оказания помощи и поддержки! В Англии говорят: «проблема, которой ты поделился - решенная проблема». Следовательно, Ваш ребенок обязательно должен знать, что может поделиться с Вами своими заботами. Если подросток подвержен экзаменационному стрессу, ему очень важно помнить, что он не одинок, что вокруг него есть люди, которые обязательно помогут.

Вы тоже когда-то сдавали экзамены, вспомните свои школьные годы и собственное состояние перед экзаменом. Погуляйте вместе с ребенком, поговорите с ним о жизни: после этого легче становится на душе и старшим, и младшим.

Когда мы выражаем ребенку свою любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его полного самовыражения и реализации. Самое главное - руководствоваться собственными чувствами, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любви.

Главное в чём нуждаются подростки в этот период - это эмоциональная поддержка родных и близких.

Чтобы нормализовать и даже улучшить физическое и психологическое состояние в период подготовки к экзаменам вы можете предложить своим детям некоторые упражнения. Предлагаемые методики основаны на отработанных веками приемах восточной акупунктуры, русских медитативных техниках и т.д. Ничего загадочного в них нет. Все имеет научное обоснование. Они просты в исполнении и выполнение этих упражнений занимает всего по 5-10 минут.

Во-первых, это дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние.

Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, насколько это возможно, расслабить мышцы. На первом этапе занятий дыхание должно быть естественным и непринужденным - следует не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). Обычно требуется несколько минут, чтобы полностью сосредоточиться на дыхании - для этого рекомендуется рассматривать этот процесс, как бы наблюдая себя «со стороны», что дает максимальный успокаивающий эффект.

Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Очень часто предэкзаменационное волнение сопровождается значительным тремором рук, которое нервирует школьников и мешает им успокоиться. Для устранения этого явления хорошо помогает проговаривание формулы самовнушения: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу соответствующими мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе, что поток выдыхаемого теплого воздуха



проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы «Мои руки...» произносится на вдохе, а вторая «...мягкие и теплые» - на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и «льющегося» по рукам.

Во-вторых, можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену - так называемые формулы самовнушения. При создании формул самовнушений нужно руководствоваться следующими принципами: они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения учащегося. Поэтому, после достижения желательного уровня расслабления и снятия первичной избыточной тревожности можно мысленно проговаривать формулу: «Я - спокоен - и уверен - в себе!», также синхронизированную с дыханием, но в этом случае в первой части формулы, в отличие от первого упражнения, вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы « - в себе!» рекомендуется произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. На этом этапе можно использовать и другие формулы, например:

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе».

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Помимо дыхательных упражнений и формул самовнушений перед экзаменом можно использовать и другие приемы, например, необходимо... отскатать себя за волосы, расположенные на затылке. Или, по крайней мере, помассировать эту область головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Кислородное голодание - одно из самых негативных последствий стресса. Оно вызывает быстрое утомление, головную боль, снижает работоспособность. Не секрет, что занятия должны проходить в хорошо проветриваемых помещениях. Но так бывает не всегда. Увеличить скорость подачи кислорода в мозг можно простым способом: с помощью энергетической зевоты. Всех нас учили, что зевать неприлично. Однако в стрессовой ситуации не только допустимо, но и полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Это ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым

полушарием - все, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

Есть несколько упражнений, цель которых - избавить человека от подобных неожиданностей.

1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.

Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.

2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за столом. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

Как вести себя накануне экзамена.

Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Ребенок уже устал, и не надо ему себя переутомлять. Напротив, с вечера пусть перестанет готовиться. Совершите прогулку вместе с ним.

Народная мудрость гласит: чтобы вся информация в голове "уложилась" и "утряслась", накануне экзамена надо обязательно отвлечься, хорошенько отдохнуть, а потом как следует выспаться. Поэтому решительно пресеките всякие попытки вашего ребенка доучить и дочитать все в последнюю ночь.

Ни в коем случае не стоит "снимать стресс" перед самым экзаменом при помощи успокаивающих средств, даже самые безобидные из них типа валерьянки притупляют внимание, затормаживают реакцию и вообще могут подействовать совершенно не так, как хотелось бы.

Перед экзаменом ребенку крайне важно как следует выспаться: ведь свежей голове куда как легче работать! Но как на грех, сон в последнюю перед испытанием ночь неровен: кто-то не может долго уснуть, кто-то часто просыпается среди ночи или вскакивает как ужаленный задолго

до звонка будильника.

Хорошо, если вы сделаете ребенку массаж или, на худой конец, просто погладите ему спину и разомнете плечи: расслабление и отдых во время массажа настолько глубоки, что сон не заставит себя ждать.

Не забывайте об удивительном свойстве воды уносить накопившуюся усталость; теплый душ и ванна прямо перед отправкой в постель очень помогут вашим детям расслабиться и подготовить тело и психику ко сну.

Опытные педагоги советуют: перед экзаменом спать нужно лечь пораньше, а с утра ни в коем случае не возобновлять «зубрежку». Исследования психологов свидетельствуют, что при этом в памяти останется только материал, отработанный утром, а все остальное благополучно забывается.

Чтобы по возможности быстро привести себя в форму, пусть сделает с утра энергичную зарядку и не забывайте про "питьевой режим"! Пить воду - это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если ребенок чувствует себя измотанным, пусть выпьет медленными глотками стакан воды. Большинство школьников не придают значения режиму питья, выпивая, как правило, гораздо меньше жидкости, чем требуется напряженно работающему организму.

**ПОМНИТЕ:** Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга. В результате человек гораздо медленнее соображает.

Очень полезно съесть на завтрак что-нибудь сладкого (но не тяжелого!). Глюкоза в день экзамена нужна как никогда! Может также взять с собой немного сахара и положить кусочек рафинада в рот перед началом экзамена. Или же попросту выпьет пару таблеток глюкозы.

Проследите, чтобы он не опоздал на экзамен и не оделся вызывающе!! Если у учителя при виде какого-то наряда возникает сомнение: на экзамен собрался ученик или на дискотеку, то это сомнение легко распространяется и на качество ответа.

Самовыражение во внешности лучше отложить до выпускного бала. Разумеется, то же самое можно сказать о косметике и бижутерии.

Как вести себя родителям в день экзамена?

Многие чадолюбивые мамы (реже папы) «боятся» вместе с ребенком в школьных коридорах. Это, конечно, лишнее. Состояние родителей передается ребенку. Поддержка должна быть моральной: «Это обычное дело, проверка твоих знаний». О возможной отметке не стоит говорить вообще.

На наш взгляд, во многом виноваты еще и родители, которые сами нагнетают стресс. Мамы и сами безумно переживают, и ребенку жить спокойно не дают.

А почему, спрашивается, мамы так безумно переживают?

Значит, не доверяют своему чаду, его способностям и его учат тому же самому. Это как

эстафетная палочка.

Мудрые родители своим детям верят, а это самое главное.

По большому счету, помогать следует тогда, когда ребенок попросит. На тех же самых экзаменах - выпускных или вступительных - молодой человек учится брать ответственность за свою жизнь в собственные руки, и уже не мама с папой за него отвечают, а он сам.

Специальные опросы школьников на тему: "ЧТО вам помогает, а ЧТО мешает и раздражает в поведении ваших домашних и друзей?" дали результаты, которые, возможно, помогут вам понять, чего именно от родителей ждут дети во время подготовки к экзаменам, а чего от них вовсе не требуется.

Если вы находитесь рядом с тем, кому предстоит сдавать экзамены, то следующие высказывания

НЕ ПОМОГАЮТ И ВОЗБРАНЯЮТСЯ:

- Экзамены не стоят таких волнений!
- А ну-ка взбодрись!
- Ты все еще не закончил с подготовкой?
- Возьми себя в руки!
- Соберись!
- Работай изо всех сил!
- У твоего брата (сестры, друга...) никогда не возникало подобных проблем!

А эти высказывания, наоборот,

ПОМОГАЮТ И ПРИВЕТСТВУЮТСЯ:

- Не мог ли я в чем-нибудь тебе помочь?
- Ну, как ты?
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Пожалуйста, дай мне знать, если я понадоблюсь тебе.
- Если захочешь, я могу проверить, как ты выучил эту тему.
- Ты здорово работаешь!

Одним словом, помогая, предлагайте, но не требуйте. Будьте ненавязчивы и деликатны. Не подстегивайте, а подбадривайте. Создайте по возможности спокойную, умиротворяющую атмосферу вокруг готовящегося к экзамену.

В заключение, несколько общих советов:

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удачи и достижения и не заостряйте внимание на возможном провале.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Это контрпродуктивно, потому что он - это он, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера.
- Не заикливайтесь на экзаменах вашего ребенка, как если бы это был вопрос "быть или не быть?"
- Не драматизируйте само событие экзаменационной сессии.
- Проявляйте интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.
- В случае яркого проявления стресса обращайтесь к врачу.
- Избегайте тактики «вознаграждения», обещая в награду за хороший результат на экзамене деньги, дорогие подарки и прочее. Это может привести к тому, что мотивация к учебе как таковой, стремление за счет полученных знаний самому построить свой жизненный успех у молодого человека исчезнет.
- И самое главное: дайте твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.