

Предэкзаменационный стресс как фактор суицидального поведения ребёнка

Слово «экзамен» у большинства людей вызывает неприятные чувства. Между тем любому человеку, чтобы получить образование, приходится сдавать сотни экзаменов и зачётов. Словом, экзамен – неотъемлемая часть жизни, и самое разумное – научиться сдавать их так, чтобы иметь хороший результат, свети к минимуму вредные последствия и, может быть, получить удовольствие.

1. Обращайте внимание на высказывания детей. Вас должны насторожить высказывания типа «Всё, больше не могу, надоело», «У меня ничего не получится, я – неудачник», «Лучше повеситься (удавиться, умереть, утопиться и т.п.), чем сдавать этот экзамен» и т.п. Это свидетельствует о переутомлении, потере веры в свои силы, заикленности на одной проблеме и сужении поля видения.
2. Сами не употребляйте угроз, как прямых, так и косвенных. («Плохо сдашь, я тебя...», «Не сдашь экзамен, домой не приходи» и т.п.). Этим вы можете спровоцировать подростка на агрессивные действия по отношению к себе.
3. Родители! Не встречайте ребёнка вопросом «На что сдал экзамен?», этим вы как бы демонстрируете свою заинтересованность положительной отметкой, а не переживаниями ребёнка. Гораздо уместнее спросить «Как всё прошло?», «Какое у тебя настроение?», даже банальное «Сильно устал (а)?» Этим Вы показываете, что ребёнок Вам дороже, чем балл, полученный на экзамене, а ребёнок имеет возможность высказать свои чувства и переживания.
4. Не пренебрегайте чувствами детей.
5. В период сдачи экзаменов подростки особенно чувствительны к критике, замечаниям. Слезы может вызвать любая, даже не значительная, на Ваш взгляд, причина.
6. Учителя! После экзамена «выскажите» свою уверенность, что все ребята справились хорошо. Напомните им, какие они замечательные, умные, способные и т.д. Ваша уверенность обязательно передастся ребёнку.

Взрослые! Выпускникам сейчас от Вас нужны поддержка и понимание, а не критика и недовольство. Положительные эмоции помогут им справиться со всеми трудностями, укрепят веру в себя и свои возможности. Вспомните себя учениками, чего Вы ждали от педагогов и родителей? Теперешние выпускники, поверьте, ждут того же. Исполните желания детей!