

«ЕГЭ в сложившейся ситуации — настоящее испытание на прочность»:
советы психолога для выпускников и их родителей

Все специалисты солидарны в том, что за день до экзамена нужен отдых, а не бесконечное повторение материала

На вопросы отвечает Пришедько Светлана Владимировна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 1, начальник отдела МБУ ЕЦПППН «Диалог».

Почему выпускникам перед ЕГЭ стоит есть шоколад и не пить кофе, какими словами проводить ребенка на экзамен и как родителям справиться с волнением за детей.

— Как себя чувствуют будущие выпускники, учитывая, что для них этот год — двойная и даже тройная проверка на прочность?

— Выпускной экзамен — это всегда стресс. Безусловно, когда идет снижение физической активности, живого общения, увеличение нагрузки и объема учебного материала, давление со стороны преподавателей и родителей — все это влияет на увеличение эмоциональной нагрузки и, как следствие, проявлению стресса.

— Как бороться со стрессом, связанным с предстоящим экзаменом и когда начинать: уже сейчас, накануне экзамена или непосредственно перед написанием ЕГЭ?

— Условно выпускников, испытывающих стресс, можно разделить на две группы. Одни целыми днями проводят за компьютером пытаюсь выучить весь материал, другие, наоборот, находят тысячу отговорок, лишь бы не готовился к предстоящему экзамену. Для того, чтобы минимизировать эмоциональное напряжение, необходимо создать для ребенка четкий режим труда и отдыха, желательно, чтобы вся подготовительная работа к экзамену проходила в первую половину дня с обязательными короткими перерывами по 5-15 минут каждые 30-40 минут. Нужно так же организовать правильный режим питания, добавить в режим дня физическую активность (зарядка, работа по дому и все, что не имеет отношения к подготовке к экзаменам). Желательно ежедневно бывать на свежем воздухе. Полностью исключить все ночные подготовки: ночь для того, чтобы спать.

— То есть не стоит до последнего повторять даты и названия?

— Ни в коем случае не нужно пытаться что-то выучить накануне перед экзаменами! Как говорится «перед смертью не надышишься». Лучше всего провести этот день в спокойной обстановке, прогуляться, заняться любимым делом, посмотреть веселую комедию и т.д.

Желательно пораньше лечь спать, чтобы хорошенько выспаться и утром быть бодрым и хорошо отдохнувшим.

— Как родители могут помочь своим детям в это непростое время?

— В последнее время в период подготовки к экзаменам увеличилось количество людей, применяющих ноотропные препараты с целью повышения активности головного мозга. Но у ноотропов есть и обратная сторона – неправильное или продолжительное употребление вызывает мозговую гиперстимуляцию, которая проявляется в виде повышенной возбудимости, бессонницы, раздражительности, головной боли. Нежелательно перед экзаменами увлекаться и седативными средствами. С одной стороны, они действуют успокаивающе и снимают предэкзаменационный страх, но с другой – затормаживают работу головного мозга, что заметно ухудшает внимательность и способность к сосредоточению.

Не нарушайте режима дня, – только полноценное и своевременное питание и сон будут способствовать лучшей работе мозга. Не проводите за учебниками все время, не забывайте об отдыхе. Важно, чтобы родители постарались стать для своего ребенка источником уверенности и поддержки.

— Итак, настало утро перед экзаменом. Чем лучше покормить ребенка? Поможет ли ему кофе или чай?

— Утром перед экзаменом желательно хорошо позавтракать, а с собой взять бутылочку минеральной, негазированной воды. Можно простой воды (ни в коем случае это не должна быть кола, спрайт или любая другая сладкая газированная вода). Помните, что все тонизирующие напитки (кофе, крепкий чай, различные энерготоники) дают лишь кратковременный эффект и сильно будоражат нервную систему. Через какое-то время после их приема школьник неизбежно почувствует спад активности. А для перекуса лучше варианта, чем черный шоколад, не найти. Во-первых, это лакомство улучшает настроение, так как повышает уровень серотонина в организме. Во-вторых, ученые доказали, что всего лишь 40 г черного шоколада, съедаемые ежедневно в течение двух недель, значительно снижают уровень гормона стресса - кортизола. А, в-третьих, черный шоколад улучшает приток крови к мозгу.

— Завтрак съеден, сумка собрана... С какими словами обратиться к ребенку перед ЕГЭ?

— Очень важно перед экзаменом, чтобы родители старались не показывать собственного волнения. Помните, что волнение родителя чувствуется ребенком на подсознательном уровне. Так же не

стоит создавать устрашающие установки типа: «Помни, если плохо сдашь экзамен пойдешь в армию, будешь всю жизнь работать дворником» и так далее. В этот момент итак не сладко, поэтому ребенку очень важно услышать слова поддержки и одобрения.

Не нужно выдумывать длиннющие напутственные речи. Можно просто подойти, обнять ребёнка и дать понять, что в него верят.

1. «Ты старательно готовился весь год, а в школе выполнял похожие задания. На экзаменах ничего нового не изобретут. Ты справишься, ведь сделал для подготовки всё, что мог!»

Позиция «любить ребёнка за что-то» – губительна для детской психики. Отсюда берут начало психологические проблемы, страхи и неврозы. Чтобы ребёнок чувствовал уверенность в себе и не боялся экзаменов, говорите ему о своей любви как можно чаще.

2. «Мы любим и будем любить тебя вне зависимости от твоих оценок»

Объясните ребёнку, что экзамен — это всего лишь маленький эпизод из жизни. Который в скором времени забудется, ведь его место займут учёба в колледже или вузе, новые друзья, работа и так далее. Дайте понять, что поиски себя не заканчиваются успешной сдачей ЕГЭ.

3. «Счастье не определяется оценками»

Безусловно, каждый из вас лучше знает своего ребёнка и то, как поддержать его в трудную минуту. Главное — помочь школьнику побороть страхи, обрести уверенность и пройти серьёзные для него испытания без переживаний и стресса.

— Самое страшное, кажется, позади, но руки еще дрожат. Как перестать волноваться выпускнику, когда экзамен уже написан?

— Как говорится «что написано пером, того не вырубишь топором», понятно что повлиять на результаты уже написанного экзамена не получится. Как правило, родители вместе с ребенком составляют дальнейший план действий при однозначных успешных результатах ЕГЭ. **Для того, чтобы снизить волнение после сдачи экзамена постарайтесь обсудить с ребенком несколько вариантов развития событий по примеру, «что будет если....».** Вот еще несколько рекомендаций для родителей для:

- **Не обсуждайте результаты.** Если вы будете говорить о том, каких оценок ожидали от своего ребенка, это лишь усилит вашу тревогу и стресс. Кроме того, ребенок может почувствовать, будто вы любите его только тогда, когда он оправдывает ваши ожидания.

- **Не ожидайте слишком многого.** Возможно, ваш ребенок учится хорошо, но все же не каждый

способен стать лучшим. Так что не следует ожидать, что он всегда будет среди отличников. Достаточно просто хороших оценок, ведь академическая успеваемость – лишь одна из многих сторон жизни.

- ***Прекратите волноваться из-за того, что скажут другие.*** Результаты экзаменов вашего сына или дочери никак не скажутся на вашем статусе или положении в обществе. Поэтому не терзайте себя мыслями о том, что скажут друзья или родственники, если ваш ребенок провалится на экзамене.

- ***Не увлекайтесь сравнением.*** Не сравнивайте своего ребенка со сверстниками, а его успеваемость в настоящий момент – с его же результатами прошлых лет, и не делайте из этого выводов об ожидаемых оценках.

— Как подобрать слова, чтобы успокоить ребенка, если баллы ниже ожидаемых?

— Самое главное не разочаровываться в собственном ребенке и не высказывать негативного отношения к его неудаче. Проанализируйте вместе с ним, какие ошибки были допущены во время подготовки и что делать, чтобы не допустить их в будущем. Сейчас самое главное — это ваша поддержка. Скажите ребенку, например:

«Экзамен — только контроль знаний детей по предмету и специально организованное мероприятие, проверяющее готовность

школьников подтвердить свои умения и навыки».

«Результат экзамена не влияет на судьбу вашей семьи».

«Экзамен можно пересдать через год».

«Результат экзамена не отрицает будущую счастливую жизнь человека».

Напомните ему что, не смотря на неудачу, вы все равно продолжаете его любить, как раньше.