

Ψ

Как помочь ребенку пережить экзамены: 5 рекомендаций психолога.

Конец учебного года все ближе, а значит, наступила горячая пора для выпускников — подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Давайте поговорим о том, как поддерживать детей в этот непростой период.



Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

Уважаемые родители, уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.

Тревожность можно мобилизовать, собраться с мыслями, знаниями и отвечать на экзаменах.

Простейший пример: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» в голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу...».

Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, явление не частое, но подростков, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях к себе, в своей самооценке).

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.

Тревожность - это поток чувств, сфокусированных на страхе: что- то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди.

3 фазы реагирования на стресс:

-1 реакция – тревоги (головные боли, учащенное дыхание, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, беспокойство и т.д.).

-2 реакция – сопротивление (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком)

-3 реакция – истощения (после длительного напряжения, понижается способность организма к сопротивлению) и вот на этом этапе – ребенок уже обессилен, достигать каких-то результатов не сможет.

И для того чтоб такого не происходило, следует соблюдать простейшие пункты, давайте их разберем:

Помогите ребенку организовать режим дня (ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПУКТ)

Это основная, кажется простая, задача родителя — и в то же время самая сложная. Потому что ребенок вроде бы вырос и сам хочет решать, чем и как заниматься. Но дело в том, что лобные доли мозга, которые отвечают за волю,

созревают годам к двадцати. То есть «естественной» воли подростка может не хватить для качественной подготовки к экзаменам и его нужно будет направлять и поддерживать.

Основа режима дня, а также залог хорошего запоминания материала и успешной сдачи экзаменов — ежедневные прогулки на свежем воздухе, полноценная еда и здоровый сон. Если ребенок, например, будет достаточно спать, но при этом целыми днями будет только учиться, то ничего хорошего тоже не выйдет. Нужно не только зубрить уроки, но и полноценно отдыхать.

Стоит учитывать, что материал лучше запоминается, когда мы повторяем его перед сном.

Идеальный вариант, когда школьник прочитал материал утром или днем, а затем повторил его вечером и лег спать. В этом случае информация из оперативной памяти перейдет в долговременную. А если поучил днем, вечером повторил, а потом пошел на тусовку или забил информацию эмоциональными событиями и разговорами — то утром нужного эффекта не будет.

Учитывайте индивидуальные особенности

Дети очень разные — одни планомерно учат уроки в течение года и приходят к экзаменам уже подготовленными, а есть «спринтеры», которые осваивают большой объем информации непосредственно перед экзаменом. Есть дети, которые предпочитают заниматься с утра. Есть те, кто учится ночами, а отсыпаются утром. Это индивидуальные особенности — и те, и другие дети могут успешно окончить школу, поэтому обе стратегии имеют право на жизнь. Но при любой стратегии в ночь перед экзаменом важно, чтобы ребенок спал, а утром встал бодрый и хорошо позавтракал.

Бывают тревожные дети, которые целыми днями учат уроки и отказывают себе в отдыхе. Они думают, что сначала учеба, а отдых — потом. Истощенный нагрузками ребенок хуже запоминает материал, а его нервная система «перегревается» и на экзаменах может выдать неожиданную реакцию. Такому ребенку нужно напоминать о необходимости отдыха.

Не демонизируйте ОГЭ и ЕГЭ

Если ваш школьник склонен переживать по поводу учебы, то старайтесь не запугивать экзаменами. Иногда создается ощущение, что к выпускным экзаменам начинают готовиться чуть ли не с первого класса. И чем старше ребенок становится, тем сильнее психологическое давление учителей и родителей. Важно не перегнуть палку.

Пусть ребенок знает, что экзамены — это важно, что надо постараться сдать их максимально хорошо, что от них в какой-то степени зависит ближайшее будущее

ребенка. **Но ближайшее будущее — это не вся жизнь.** Не стоит отказываться от своих хобби, интересных мероприятий во имя подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Не становитесь для ребенка учителем, даже если вы сами хорошо разбираетесь в предмете. Это другая роль, которая может сильно подпортить детско-родительские отношения. Бывает, что в выпускном классе все общение детей и родителей сводится к теме экзаменов. Родители насаждают, требуют, контролируют, проверяют. Это очень выматывает обе стороны, провоцирует ссоры и недопонимания. С какими-то другими вопросами к родителям лишний раз подходить уже не хочется, потому что опять все переведут на тему учебы. Сам процесс подготовки к экзаменам можно переложить на плечи профессионалов и в принципе снять с себя эту головную боль.



Научите учиться

Помогите подростку сформировать лучшую для него стратегию подготовки к экзаменам. Есть дети, которые лучше усваивают аудиоинформацию. Есть визуалы, которым ближе зрительные образы. Можно рассказать ребенку о различных способах запоминания, различных приемах мнемотехники.

То есть научить детей учиться, помочь им в этом. **Показать, что большой объем информации уложится в голове гораздо быстрее, если мы систематизируем его в виде таблиц или схем.**

Обсудите план

Все планы по покорению лучших вузов и подготовке к экзаменам стоит согласовывать с самим ребенком. План не должен выглядеть, как готовая инструкция, спущенная сверху, потому что любой подросток воспротивится такому вторжению просто из-за своего возрастного негативизма.

План должен родиться в совместном обсуждении. Родители могут задавать наводящие вопросы, но у подростка должно быть ощущение, что это его решение. Можно сказать, что этот план нужен в первую очередь вам — чтобы вам было не так тревожно в ожидании экзаменов. Так ребенок почувствует свою значимость и при этом автономность. А это очень важно для подростка.

Не требуйте от ребенка слишком многого.

Многие родители требуют от ребенка великих свершений — ты должен сдать на максимальный балл, ты должен поступить в такой-то вуз... Взрослые как бы подразумевают, что если подросток не сдаст экзамены, то вся его дальнейшая жизнь полетит кувырком.

Они могут требовать от сына или дочери каких-то нереальных побед, а ребенок будет переживать и нервничать из-за этого. Чем выше ожидания — тем сложнее учиться, так как выше стресс.

Такие достигаторские установки вредны для ребенка и его будущего. Гораздо экологичней иметь запасные варианты развития событий.

Например, если ты сдаешь на максимальный балл, то поступаешь в лучший вуз. Если сдаешь на меньший балл — тоже куда-нибудь поступишь. Если вовсе не сдаешь — экзамены можно пересдать.

Если ребенок занимается спортом и собирается связать жизнь с этим направлением, обязательно учтите это при выборе образовательного учреждения, так как во многих ВОУ есть уклон на спортивную нишу.

Хорошо, когда у вас есть план А, план В и план С. У детей бывает линейное восприятие: они нарисовали у себя в голове одну стратегию и не видят другого пути.

Задача родителей — показать разнообразие вариантов.

Дорога к мечте не всегда бывает прямой. К желанной цели есть сотни разных путей, и нужно помочь ребенку их увидеть.

Подросток — существо, превосходно осведомленное обо всем том, чему его не учили в школе.

Марселин Кокс

• **Мать-природа дает нам двенадцать лет, чтобы мы полюбили своих детей, прежде чем они станут подростками.**

Американское изречение

Когда мне было четырнадцать лет, мой отец был так глуп, что я с трудом переносил его, но, когда мне исполнился двадцать один год, я был изумлен, насколько этот старый человек за истекшие семь лет поумнел.

М. Твен

Подросток – это полурёбенок и полувзрослый: детство уже ушло, но зрелость ещё не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка: его анатомо-физиологическое, интеллектуальное и нравственное развитие – и все виды его деятельности.

В.А. Крутецкий, психолог

Психолог Валентина