

ПСИХОЛОГИЯ

О том, как справляться со стрессом, почему не надо ругать за отдых и почему гулять накануне экзамена полезно, рассказала главный специалист Центра профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс» Лариса ЧУПРОВА.

Лариса Вячеславовна, почему экзамены так страшны взрослым и детям?

– Люди концентрируются на трудностях. Родителям важно, чтобы дети набрали достаточное количество баллов и поступили в вузы и техникумы. В хороших результатах заинтересованы и учителя. Обе стороны мотивируют ребят готовиться, порой рассказывая «страшилки». Дети в свою очередь и



Татьяна ЖДАНОВА. Фото из архива

ЕГЭ: испытание или трамплин?

Подготовка к ЕГЭ выходит на финишную прямую. С каждой неделей волнение у экзаменуемых и их родителей растет.

так взволнованы предстоящими событиями, начинают накручивать себя, и страх экзаменов в их глазах растет.

За время работы я выработала правило. В любой сложной ситуации нужно научиться видеть положительные стороны. Например, сдача ЕГЭ – это возможность поступить в тот вуз, который хочется, учиться по той про-

вишься меньше» и обсудите совместно учебный процесс и результат ЕГЭ, на который он претендует.

Если ваши родительские ожидания не оправдываются,

Аутотренинг – в помощь: «Я со всем справлюсь», «Все будет хорошо». Эти фразы помогают настроиться и снизить тревогу.

Четвертое правило – стоп

тка. Чрезмерная подготовка без отдыха приведет к тому, что у него будет «каша» в голове.

Можно вести дневник не только подготовки, но и отдыха, записывая планы на отдых. Например, прогуляюсь с друзьями или посмотрю фильм.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он сходит на прогулку и раньше ляжет спать. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

– Какие еще советы ребятам можно дать в период подготовки?

– Удачная альтернатива – техника подготовки «3-4-5». Для этого время до экзамена нужно поделить на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 – на «четыре», а в оставшиеся – «отшлифовать» и убрать ошибки.

Кроме того, хорошо бы составить план занятий до экзамена, а также на каждый на день. И начинать подго-



так взволнованы предстоящими событиями, начинают накручивать себя, и страх экзаменов в их глазах растет.

За время работы я выработала правило. В любой сложной ситуации нужно научиться видеть положительные стороны. Например, сдача ЕГЭ – это возможность поступить в тот вуз, который хочется, учиться по той профессии, о которой так мечтал, и так далее.

Такие пункты станут мотиваторами, которые стимулируют подготовку.

– Нередко, переживая за ребенка, родители перегибают палку.

– И в ответ слышат фразы: «Опять вы!», «Достали!» Это сигналы о том, что дети не выдерживают давления. Надо помнить, что одиннадцатиклассники – достаточно взрослые люди.

Ваша задача как родителя – поддержать, отследить состояние ребенка и создать условия для подготовки.

И педагоги, и родители в данном случае – та палочка-выручалочка, на которую дети могут опереться. Поэтому важно быть внимательным и к состоянию ребенка, и к своему тоже.

Если вы сами беспокоитесь, нагнетаете ситуацию или давите, степень волнения у ребенка повышается.

В этом случае лучше честно сказать подростку: «Я переживаю за твое состояние. Чем я могу помочь?» Если он готовится – то, скорее всего, все будет хорошо.

– А если нет?

– Тогда честно скажите: «Я наблюдаю, что ты гото-

Подготовка к ЕГЭ выходит на финишную прямую. С каждой неделей волнение у экзаменуемых и их родителей растет.

вишься меньше» и обсудите совместно учебный процесс и результат ЕГЭ, на который он претендует.

Если ваши родительские ожидания не совпадают с ожиданиями вашего ребенка, то важно обозначить это и для себя, и для него.

– Как помочь ребенку пережить стресс?

– Настрой очень важен. И первое, что нужно проговорить с детьми: волноваться – это естественно и даже необходимо.

Легкое волнение будет полезно. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.

Иногда отсутствие «предстартового» мандража даже мешает хорошим ответам. Это одно из пяти правил, которые я сформулировала в качестве рекомендаций для выпускников.

Второе правило – повторюсь, превратить экзамен из стресса в возможности. Это поможет подходить к процессу подготовки и сдачи легче.

Третье – настроиться на успех. Стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Готовясь к экзамену, важно повторять: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

Аутотренинг – в помощь: «Я со всем справлюсь», «Все будет хорошо». Эти фразы помогают настроиться и снизить тревогу.

Четвертое правило – стоп панике. Тут помогут дыхательные практики: чередование глубоких вдоха и выдоха, смена деятельности, если мы говорим о периоде подготовки, например, сделать паузу – перекусить или сходить до магазина.

Пятое – если ребенок понимает, что сам не справляется, – обратиться за помощью к друзьям, родителям, школьным психологам, на телефон доверия, к психологам в специализированные центры.

Если накрывает паника, нужно переключить внимание, посмотрев в окно или по сторонам.

Родителям и педагогам не следует нагнетать ситуацию. Ребенку важно услышать от них: «Какой бы ни был результат, мы тебя любим и из любой ситуации найдем выход».

– Попытки успокоить фразами-обесцениваниями: «Да ладно, не волнуйся», «Ничего страшного не происходит» – насколько они дезориентируют?

– Это фразы, за которыми стоит некоторое, на мой взгляд, безразличие в отношении результатов ребенка. В то время как, напротив,



лучше озвучивать чувства обучающегося: «Я понимаю тебя, ты чувствуешь...». Или говорите: «Мы верим в тебя», «Ты же готовишься»...
Задача родителей в это время – создание эмоционально-комфортной атмосферы.

Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность, и если родители будут спокойны, то и дети будут считать эту информацию и применять ее к себе.

– Как еще родители могут помочь ребенку в период подготовки?

– Не стоит перегружать старшеклассника какими-то заданиями по дому. Можно проговорить, в какое время он будет заниматься. Если ребенок «жаворонок», то его подготовку лучше организовать днем, если «сова» – вечером.

Еще один важный момент: отследить состояние подростка

с самого трудного раздела или материала.

Обязательно чередовать занятия и отдых: 40 минут обучения, 10 – отдыха. Это позволит сберечь силы.

Пройденный материал полезно перерабатывать в планы и схемы. Это не только помогает структурировать выученное, но и по ним легче повторять пройденное.

Еще можно посоветовать тренироваться с секундометром в руках, засекая время на выполнение тестов. Отсюда следующий совет – решайте как можно больше тестов по предмету, который сдаете.

Готовясь, никогда не думайте о том, что не справитесь, лучше представляйте успех.

ЕГЭ – форма проверки знаний, испытание характера, силы воли, умения в нужное время показать свои способности – этому надо учиться и учиться. <<