

Информация для родителей «Что поможет выпускнику преодолеть стресс и сдать экзамены?»

Нужно ли завтракать перед экзаменом через силу и специально отдыхать после сдачи, как понять, что именно поможет и что помешает вашему ребенку, чем опасен эффект заражения – перед началом Единых государственных экзаменов говорим с заведующим лабораторией «Психология здоровья» Института междисциплинарной медицины Константином Бочавером.



Образование – не только диплом

– Многие родители считают ЕГЭ судьбоносным пропуском во взрослую жизнь. При этом очевидно, что от того, как сам ребенок относится к экзамену, зависит его поведение на итоговом испытании. Как себя вести родителям, чтобы правильно настроить ребенка?

– Во-первых, **в последнюю неделю перед экзаменом не стоит ничего менять в образе жизни.** Любые перемены являются дополнительным стрессом для детей.

Во-вторых, **установки и ценности в семье ребенка** имеют определяющее значение. Говорить с ребенком об экзамене (ЕГЭ) нужно определенным образом: в зависимости от того, как сама семья относится к высшему образованию для ребенка и его дальнейшей жизненной траектории.

Если образование вами расценивается как самостоятельная ценность, то с мотивацией у ребенка, возможно, будут трудности. Если же вы показали ребенку, что образование – это не просто диплом, а то, что в будущем даст ему свободу не делать скучной работы, а заниматься чем-то интересным, общаться с хорошими людьми и не общаться с плохими, путешествовать и открывать новое – тогда с высокой долей вероятности ребенок будет мотивирован и вдохновлен. Ему самому будет важно сдать экзамен хорошо. Для него это будет пропуск в интересное и светлое будущее.

В-третьих, взрослым надо понимать, что **высшее образование само по себе не главное**. Возможность заниматься интересными вещами связана сегодня с образованием не напрямую. В интеллектуальном, физическом, творческом труде многие организации обращают внимание не на диплом института, а на человеческие, практические навыки. Образование само по себе ускоряет карьеру, определяет направление жизненного пути, но возможны достойные варианты и без него.

В-четвертых, не в последнюю неделю, а, конечно, заранее **ребенку стоит давать вдохновляющие примеры успеха** из жизни семьи, друзей, знакомых, известных людей. Это не только создаст приятную и легкую атмосферу подготовки к экзамену. Это научит относиться к ЕГЭ, ОГЭ, любому другому испытанию не как к наказанию, но как к ответственному празднику.

Главное, не пытайтесь в последние недели и дни перед экзаменом что-то серьезно менять или обсуждать. Любые новые сюжеты добавят лишние мысли.

В ситуации стресса у ребенка может возникнуть путаница в голове. Он может забыть и не вспомнить то, чему его учили, растеряться, не сообразить. В момент сильного стресса у нас изменяются когнитивные процессы, меняется доступ как к памяти, так и к мышлению, воображению, внимание работает иначе. Последняя неделя перед экзаменом должна идти привычно, понятно, «по накатанной», без резких движений.

Экзамен – не конец света

– Почему же несданный или плохо сданный ЕГЭ все равно иногда становится концом света? Зависит ли отношение от характера самого ребенка, его окружения, будущих перспектив? Например, не поступившим в вуз мальчишкам предстоит идти в армию.

– ЕГЭ – это просто экзамен. Да, он трудный, ответственный. Возможно, ребенок волнуется из-за него, но превращать экзамен в катастрофу, конец света и событие планетарного масштаба не стоит.

В медицине и психологии такое отношение к чему-либо, в том числе к экзамену, называется катастрофизацией. Это форма когнитивной ошибки, которая развивает небольшую проблему до масштабов всеобъемлющего явления. Есть поговорка «делать из мухи слона». Она лучшим образом описывает этот процесс.

Рассуждайте рационально. Если ребенок пропустит поступление в институт – это не конец жизни. Стоит подождать год, и можно попробовать экзаменоваться снова. Если выпускник из-за неудачно сданного экзамена попадает в армию – это тоже не страшно, а весьма значимый и для многих полезный опыт.

Если экзамен сдан плохо, то с большой степенью вероятности – это закономерный результат не самой хорошей учебы.

Многое упирается в то, как выстроены отношения в семье. Если близкие люди чувствуют тревогу, показывают ее, то она неизбежно передается другим. Так работает эффект заражения.

Если бабушки, дедушки, родители везде видят плохое, печальные перспективы, если сами с тревогой относятся к экзамену, если говорят о нем лишь в негативном ключе, то, безусловно, ребенок будет воспринимать его через призму их отношения. Чувствуя тревогу близких, он будет почти неизбежно ею заражаться.

– **Так как относиться к экзамену?**

– Ответственно, но позитивно. Как к важному событию, празднику. Экзамен – это важное, но приятное дело. Ничего плохого в нем нет.

Нельзя изменить человека за час перед экзаменом

– **Бывают активные и самоуверенные дети, которые не боятся никаких экзаменов. Многие родители могут считать самоуверенность формой неадекватности. Нужно ли таких детей как-то настраивать на серьезный лад в вопросе сдачи ЕГЭ? Если да, то как?**

– Уверенность в себе – это личностная черта, свойство, от которого не избавиться накануне экзамена. Не надо пытаться сделать уверенного ребенка сомневающимся или, наоборот, робкого и застенчивого – активным и смелым. Личность не изменить за несколько часов и даже дней. Оставьте такие попытки.

К экзамену надо относиться как к выступлению. Существует даже наука о выступлениях – *performance psychology*. Она показывает, что выступления по сути схожи и в творчестве, и в спорте, и в учебе.

Можно порекомендовать родителям вместе с выпускником вспомнить, как проходили его пробные экзамены, ответственные контрольные, выступления в школьном театре или на олимпиадах. Проговорить, в каком состоянии ребенок показывает хороший результат, а в каком – плохой. Понимание собственных реакций позволит ребенку компенсировать сильные процессы нервной системы накануне и во время экзамена.

Если в момент выступления (сдачи экзамена) доминируют процессы торможения, если ребенок в апатии, сонный, вялый, стоит привести его в тонус, сделать зарядку, выпить кофе. Если ребенок перевозбужден, нужно вместе придумать, как ему успокоиться, например, подышать свежим воздухом, пройтись вокруг школы пешком перед экзаменом, снизить пульс, чтобы он не стучал в ушах. Такие простые вещи позволяют прийти на экзамен в спокойном состоянии.

Каким бы ни был ребенок – застенчивым или самоуверенным – задача предэкзаменационной подготовки в поиске оптимального состояния организма.

Как его вызвать – полностью зависит от ребенка. Менять человека перед экзаменом мы не можем, не будем, не стоит даже пытаться. Поменять же состояние, сделать его рабочим вполне возможно. Для этого нужно просто хорошо знать своего ребенка.

Избегать лишнего стресса

– **Бывают умные, но нервные дети, которых может в любой сложной ситуации охватить паника. Что делать с ними, как настраивать?**

– Паника – типичная и здоровая реакция на сильный стресс. Когда наши далекие предки встречали опасного зверя, у них включалась реакция «бей или беги». Они были готовы либо искать спасения, либо сражаться до последнего. Эта реакция защищает наш организм, в ней нет ничего плохого. Но в случае с экзаменом паника – неадекватная реакция. Когда мы готовимся к экзамену, когда сдаем его, мы должны просто хорошо сделать свою работу: быстро соображать и вспомнить, чему нас учили, к чему готовили.

Чтобы снизить лишний стресс, нужно сделать несколько простых вещей. Во-первых, в последние дни и на самом экзамене все должно быть для ребенка привычно, понятно и комфортно.

Во-вторых, нужно подробно расписать алгоритм действий. У ребенка не должно быть периодов вакуума в голове, когда он не знает, чем заняться.

Он должен четко понимать, когда стоит повторять пройденное, когда пришло время погладить рубашку, которую планируешь надеть на экзамен, когда стоит погулять, отвлечься, лечь спать, проснуться. Борьба с паникой состоит в том, чтобы все вокруг ребенка – среда, время – было комфортным, понятным, привычным. Ну и, конечно, в избегании лишнего стресса.

Важно избежать опозданий в школу, да и любого другого форс-мажора. Задача родителей одна и простая: создать комфортную среду и подвести ребенка к экзамену без лишних отвлекающих моментов. Это лучшая гарантия спокойствия.

Кому-то надо выплеснуть эмоции

– **Бывают дети, которые начинают нервничать сильно заранее, досрочно. Закапываются в книгах и пособиях, плохо едят, не спят и охвачены тревогой, с которой не в состоянии справиться даже дома. Что делать в такой ситуации?**

– Если ребенок нервничает досрочно, даже будучи готовым к экзамену, это свидетельствует о высокой тревоге. Это не страх чего-то конкретного, темноты или паука. Тревога – это неоформленный страх. «Вот грядет плохое, но никто не скажет, что именно». Увы, здесь нет одного совета. Зато важным остается необходимость поддержать ребенка.

Хорошие родители знают поведение своего сына или дочери, понимают, как он или она реагирует на стресс, как беспокоится, главное – догадываются о способах преодоления стресса. В зависимости от того, как это происходит обычно, так и нужно поддерживать.

Одним детям, например, нужно дать выговориться. Другим требуется поддержка друзей и близких. Так обеспечьте ее. Кого-то надо оставить в покое, не приставать, позволить побыть в одиночестве. Кому-то надо дать возможность переключиться, тогда, возможно, стоит куда-то поехать и погулять, сходить в музей. Кому-то и это не помогает, зато ребенку надо

выплеснуть эмоции. Важно отнестись к этому с терпением. Позволить такому ребенку покричать, поплакать, понервничать. Важно понимать: истерика или даже скандал – это его личный (пусть не лучший!) способ справиться со стрессом.

У нас у всех разный цвет глаз и способы преодоления стресса тоже разные. Поэтому стоит подойти к этому вопросу индивидуально.



Длительный отдых и награда могут повысить стресс

– **О чем вообще говорить с детьми? Существуют ли какие-то общепринятые рекомендации?**

– Общих рекомендаций нет. Но помните: если ваши друзья рассказывают о том, как их ребенок готовится к экзамену, это не значит, что тот же способ подготовки поможет и вашему подростку. Нельзя ориентироваться на другого. Всегда ориентируйтесь только на своего ребенка, на его исключительные и индивидуальные особенности.

Из общих рекомендаций есть все же одна: чтобы не было неожиданностей, к экзамену нужно максимально подготовиться.

Нужно сделать все возможное, чтобы, например, не опоздать. Заранее обговорить, когда проснуться. Собрать накануне все необходимое. Если ребенку хочется есть, лучше вкусно позавтракать. Если не хочется, не надо в него запихивать еду. Если ему не хочется спать, не надо заставлять спать во что бы то ни стало. Нужно одеться так, как комфортно и нравится самому подростку, а не как хочет мама или папа. Любое насилие усиливает стресс.

Попытайтесь снизить напряжение, тогда это позволит ребенку, не отвлекаясь на переживания, вспомнить то, что ему нужно вспомнить во время экзамена, придумать решение, которое ему нужно придумать, у него не будет паники и реакции «бей или беги». Он будет рационально, спокойно, по-деловому относиться к процессу.

Если учащийся готов к экзамену, надо помочь ему этот экзамен спокойно сдать. Если он не готов, плохо учился весь год, пропускал занятия, то, что бы мы ни делали, не надо рассчитывать на удачу и шанс.

Экзамен не чудо или наказание. Экзамен – закономерный результат продолжительной учебы. В ваших силах помочь ребенку разобраться с эмоциональным состоянием: чуть успокоить, вдохновить. И все.

– Существует ли норма отдыха после экзамена, о которой стоит знать родителям? Как вообще восстанавливаться после экзаменов?

– Есть нюансы. Если мы делаем из экзамена событие, даже очень важное, то мы искусственно повышаем его значимость. Вот мы экзамен сдали, теперь нужно вознаграждение, например, длительный отдых.

Но именно это повысит стресс на следующем экзамене. Ребенок почти гарантированно будет сильнее нервничать. Специально обозначать экзамен как большое событие не стоит. Запомните, экзамен – рутина, одно из важных событий, но не самое важное на свете.

Кроме того, у всех разная нервная система. Кто-то долго восстанавливается, кто-то быстро приходит в хороший тонус, и ему лучше «не сбавлять обороты» перед следующим испытанием. Самое простое средство узнать реакцию ребенка – поговорить с ним.

Если он чувствует себя выжатым лимоном, значит, надо дать возможность отдохнуть. Если чувствует себя превосходно, то так и есть, вряд ли он станет вас обманывать. Если ребенок переутомится, он сам ляжет и уснет вне зависимости от возраста и особенностей. Сон – лучший отдых и саморегуляция организма.

И родителям, и детям стоит понимать, что экзамен – не операция, не опасность, не собеседование на прекрасную работу, это закономерный итог учебы, который не стоит того, чтобы мы чувствовали себя плохо или расплескивали свои эмоции. В нем нет ничего страшного. Важно подготовиться и просто сдать его.

Кроме того, ответственность для выпускника – крайне важное понятие.

По сути, экзамен – тот самый момент, когда ребенок может себя почувствовать почти взрослым. Это момент истины, когда никто не может взять за руку, помочь, сделать что-то за него.

Здесь все зависит только от него и он точно должен справиться сам.



Важное замечание. Категорически не стоит менять состояние препаратами. Никаких стимулирующих, расслабляющих и прочих медикаментов. Они не для этого, и на экзамене только навредят.

А вообще, экзамен – это здорово. Подчеркивайте это, обсуждая предстоящие испытания. Например, говорите, что сын или дочь молодец, справится, готов и сумеет показать, насколько хорошо готов. Главное, постарайтесь сами обойтись без истерик.

