

Тема 4. Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам?

Когда выпускник сдает экзамен, это стресс не только для него, но и для родителей. Последние иногда прессуют детей, требуя сконцентрироваться только на учёбе. К сожалению, это не только не помогает побороть тревогу, но и может навредить.

Экзамены — это ответственный, тревожный и напряженный период в жизни ребёнка. Поэтому важно, чтобы в этот момент рядом были близкие люди и оказывали поддержку.

Психологическая поддержка

1. Прежде всего вам надо успокоиться самим.

Проработайте свои родительские страхи. Тревожность и страхи искажают родительское желание мотивировать ребёнка на учёбу. Вместо слов «ты справишься» в ребёнка летят угрозы «домой не приходи», «ты нам не сын», «мне стыдно за такую дочь». Слова поддержки замещаются угрозами или того хуже — рукоприкладством.

Если вы всё-таки вспылили, то поговорите с ребёнком, извинитесь и объясните, что вы волнуетесь и переживаете за него.

Например, если есть страх, что ребёнок не наберёт нужное количество баллов для поступления в конкретный вуз, попробуйте технику «А что тогда?». Людмила Петрановская рекомендует её в книге «Что делать, если ждет экзамен». Все семьей обсудите этот вопрос и составьте план развития событий.

Что предпримете, если не наберёте баллов в конкретный вуз? Может быть, в процессе обсуждения вы поймёте, что лучше дать ребёнку отдохнуть, переждать год и в спокойной обстановке пересдать экзамены. Пугает неизвестность, а когда всё расписано, становится гораздо спокойнее.

2. Быть рядом с ребёнком.

Доверяйте ребёнку. Выучить и сдать экзамены вы за него не можете, но быть с ним рядом в эти дни, говорить, что он со всем справится, не так уж и сложно. Не изнуряйте ежедневной отчётностью и проверками усвоенного материала. Если вам свойственно всё контролировать и знать, сколько точно он сегодня выучил, то пытайтесь просто говорить, узнавать через диалог, без требовательных интонаций в голосе.

В период подготовки на учеников давит школа, представьте, каково им, если это продолжается и дома. Помните, что когда родители поддерживают своих детей, им гораздо легче пройти через это испытание.

3. Следить за его здоровьем.

Чем ближе старт экзаменов, тем интенсивнее становится подготовка, возрастает напряжение. Сохранить привычный ритм жизни — одна из основных рекомендаций, который дают врачи или психологи. На этом этапе родителям стоит особенно внимательно наблюдать за здоровьем

ребёнка. Если у него вдруг пропал аппетит, он замкнулся в себе или перестал разговаривать с вами, появилась бессонница, стоит обратиться за помощью к специалисту.

Практические советы

1. Разработать план подготовки к экзаменам.

Нашему мозгу гораздо легче действовать, когда перед ним лежит чёткий план. Это касается и подготовки к экзаменам. Сядьте вместе с ребёнком и подумайте, с каких предметов лучше начать заниматься, какие дисциплины ему даются легче всего, а в каких, возможно, потребуется помощь репетитора. Распишите подробный план на бумаге или воспользуйтесь приложениями-планировщиками.

Купите необходимые книги, справочники, весёлые стикеры, чтобы писать на них даты по истории или сложные математические формулы, которые никак не запоминаются. Помогите с поиском литературы в интернете.

Возможно, стоит договориться о тайминге на подготовку или даже завести будильник. Не в мобильном телефоне, а с настоящим циферблатом и кнопкой для отключения звонка. Добавьте немного юмора в столь серьёзное событие. Так вы сможете быть рядом и контролировать, ничего не контролируя.

2. Обеспечить ребёнку отдых.

Не забывайте об отдыхе. Следите, чтобы ребёнок делал перерывы между занятиями. Пусть он выходит ненадолго прогуляться, пообщаться со сверстниками или даже просто поспит днём. Это не потеря драгоценного времени, наоборот, важно переключаться на отдых.

Подготовка к экзаменам похожа на марафон, а не на спринтерский забег, поэтому нужно сохранить силы на всю дистанцию. Петрановская рекомендует сделать исключение только для эмоциональных впечатлений. Например, лучше отложить чтение увлекательного романа или просмотр остросюжетного фильма до окончания экзаменов.

3. Вместе с ребёнком провести пробный мини-экзамен.

Решать вместе пробники тоже хорошо, но попробуйте устроить с ребёнком мини-экзамен. Пройдите всё шаг за шагом. Подготовьте задания, включите тайминг, проверьте итоговую работу на ошибки, затем проанализируйте результат, возможно, что-то придётся ещё подучить. Так родители могут помочь справиться с неизвестностью.

4. В день экзамена подготовить необходимые документы.

Пожалуй, самая главная рекомендация родителям при подготовке к экзаменам: в день X позвольте ребёнку думать только об экзамене. Соберите ему все необходимые документы, если они необходимы. Купите несколько ручек на случай, если одна из них откажется писать.

Постарайтесь не волноваться сами и, если нужно, успокойте ребёнка. Накануне проговорите о том, что делает экзамены особенно неприятными — контроль, незнакомые лица.

Напомните, что:

- контроль — это прежде всего помощь, а не церберы и надзиратели; к ним можно и нужно обращаться в любой непонятной ситуации — их этому учили, они проходили специальную подготовку;
- медпункт — волнение зашкаливает или что-то пошло не так — смело просим проводить к специалисту.

В период подготовки к экзаменам (таким периодом можно считать год до них) дети часто испытывают и эмоциональные, и физические перегрузки, а это в свою очередь усиливает стрессовое состояние, и уровень тревожности в разы возрастает. Как правило, основными психологическими проблемами становятся страхи: страх не оправдать ожидания — и свои, и взрослых (родителей, учителей); страх допустить ошибку; неуверенность в собственных силах, компетентности.

Зачастую кажется, что помощь нужна больше самим родителям. Беспокоясь за будущее ребёнка, они способны создать зону повышенного напряжения вокруг экзаменов, и перестают быть поддержкой и опорой для ребёнка. Не стоит организовывать слишком уж «специальную» жизнь в период подготовки. Наоборот, чем обычно, тем спокойнее. Лучше поинтересоваться, какой вид помощи нужен, и отталкиваться от потребностей ребёнка. Ему нужно не только учиться, но и общаться с друзьями, гулять, развлекаться, хорошо питаться, достаточно спать, иметь личное время. Помните, что девиз «сосредоточься только на учёбе» не подходит. В принципе, здоровый ребёнок вполне способен и сам справиться с предэкзаменационным напряжением. Если есть склонность переживать слишком сильно и даже впадать в панику, то необходимо заранее научиться снижать тревогу и восстанавливаться.

Так как стресс оказывает сильное воздействие на весь организм и вызывает определённое физиологическое состояние напряжения в теле, то быстро и хорошо помогают телесные и дыхательные практики. Отвлечь от тревожных мыслей и почувствовать себя спокойней и уверенней помогут простые дыхательные упражнения (вдох-задержка-выдох-задержка и так пять-шесть раз), стакан холодной воды, выпитый маленькими глотками, или же сосредоточение на собственном теле: можно или активно подвигаться, или «просканировать» своё состояние внутренним взглядом от макушки до стоп, почувствовать себя твёрдо ощущающим землю, умыться. Это такой «самоспас», и ему нужно научить заранее. Если же есть возможность и позволяет время, то в части изменения негативных мыслей и установок очень хорошо работают техники когнитивно-поведенческой психологии. Чтобы им научиться, необходимо обратиться к специалисту соответствующего направления.

Упражнение «Кнопка»

Упражнение незаметно для окружающих и его можно делать непосредственно на экзамене.

Тревога и беспокойство являются барьерами для спокойной работы мозга, и рассудочная деятельность уступает место шаблонному реагированию. Нужно мысленно перенестись в то место, где хорошо и спокойно. Подключить все органы чувств. Чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнести: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент нужно слегка нажать на ноготь большого пальца указательным пальцем, представить и почувствовать себя ещё более расслабленным, как стало хорошо и спокойно. Вызвав такое состояние хотя бы один раз, можно в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Избыточный уровень тревожного напряжения снижает способность концентрировать внимание на целевых задачах и истощает организм на всех уровнях. Особенно страдают дети с восприимчивой, чувствительной нервной системой. В это время могут возникать депрессивные состояния, могут обостряться различные психоэмоциональные и психические расстройства, хронические заболевания. На фоне стресса ослабевает способность организма противостоять вирусам и бактериям, так как львиная доля сил уходит на обслуживание тревоги. Поэтому от родителей потребуется бережное внимание к ребёнку (не давить, не скандалить, не угрожать «тёмным будущим», не заражать тревогой) и помощь-поддержка в преодолении предэкзаменационного стресса в том виде, в котором её запрашивает сам ребёнок. В конце концов, нужно помнить, что жизнь существует и после экзаменов, а здоровье, и психическое, и физическое — гораздо важнее.