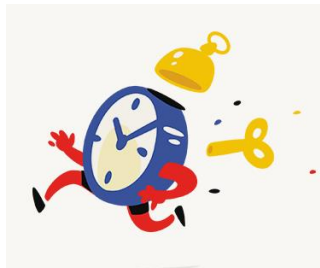


Как общаться с ребёнком перед экзаменом

У большинства людей на носу майские праздники, но выпускники думают совсем о другом. Как поддержать ребёнка в последние недели перед ЕГЭ, почему не нужно отменять занятия в секциях и обсуждать ли возможный провал? Советы психолога Надежды Лобазниковой и репетитора по математике и подросткового наставника Анастасии Фадеевой.



Расслабиться или поднажать накануне экзамена — зависит от ребёнка

Какую стратегию выбрать в последний месяц перед ЕГЭ — расслабиться или поднажать, — каждый решает для себя сам. Всё зависит от того, сможет ли ребёнок пережить этот месяц, занимаясь с 15 репетиторами, будет ли ему комфортно. И наоборот: если он будет отдыхать, не расслабится ли он совсем?

Если говорить об экспресс-подготовке, то тут тоже всё индивидуально: для кого-то она может быть полезной, а у кого-то — вызвать дополнительный стресс и только отдалить от успешной сдачи. Интенсив — это когда тебя из одной среды резко погружают в другую. Вокруг новые люди, другая нагрузка, другое расписание. Допустим, если ребёнок интровертивный, ему будет сложно быстро влиться в новый коллектив и работать в нём.

То же самое касается смены репетиторов незадолго до экзамена: не каждый может прийти к новому преподавателю и начать учиться. Если вы всё-таки решили сделать это, наверное, не стоит совсем отказываться от старого. То есть дополнительно иметь ещё одну точку зрения — это неплохо. Как ни крути, у любого репетитора свой взгляд на предмет, на экзамен, на тайминг подготовки.



Как правильно поддержать ребёнка и самого себя

Для начала неплохо было бы спросить ребёнка: а нужна ли тебе моя поддержка? В чём? Возможно, вы удивитесь тому, что расскажет ребёнок, когда вы придёте с простым открытым вопросом и готовностью помочь. В этот период важно быть в контакте с подростком: разговаривать, задавать вопросы и быть готовым услышать ответ — это, наверное, самое главное.

Некоторые вещи, которые озвучивает подросток, могут быть тяжёлыми для родителей. Например, ребёнок говорит: «Да мне вообще ваш ЕГЭ не сдался. Как сдам, так сдам». Чаще всего дети бросают такие фразы, если

совсем накопело. Если вы услышали подобное в первый раз, не паникуйте: скорее всего, он сказал это на эмоциях. Если ситуация повторяется, нужно спокойно поговорить с ребёнком: почему нет? А есть ли у тебя какой-то план?

Не бойтесь делиться с детьми своими страхами — чтобы ребёнок понимал, что вы не только наседаете и контролируете, но и у вас есть внутренние переживания

Это может стать отправной точкой для более глубокого диалога, где ребёнок раскроется и, возможно, даже убедит вас, что ему это правда не нужно.

Часто бывает так, что он, наоборот, говорит: «Мама, у меня всё нормально. Расслабься!» Показывает, что он делал с репетитором, какие задачи решали. Но тревога родителей всё равно не проходит. В такой ситуации родителям стоит спросить себя: а почему я так боюсь? Что со мной происходит, если даже доказательства усердия ребёнка не могут меня успокоить? Стоит заняться самим собой.

Почему важно обсудить возможный провал



Однозначно стоит поговорить с ребёнком о том, что бывают неудачи, и проработать какие-то сценарии на случай, если он не сдаст ЕГЭ или не доберёт баллы. Когда вы озвучите разные варианты, градус напряжения снизится, всё уже не будет казаться таким критичным.

Часто бывает, что ребёнок видит много возможных сценариев, но родители твердят, что надо поступить. Для них пересдача просто невозможна. Даже если они садут планировать пути отступления, то, грубо говоря, будет «фонить» страхом взрослых. Ребёнок будет его считывать и тоже начнёт воспринимать ЕГЭ как что-то более опасное и серьёзное, то, что может быть связано с провалом.

Если этот провал всё-таки случился, и вы проработали разные сценарии, у вас, по крайней мере, не будет паники

Если ребёнок сначала хотел поступать в один вуз, а потом резко передумал, тут ему важно правильно объяснить родителям, почему он изменил решение. Например, был случай, когда девочка подготовила презентацию, где расписала, почему не этот колледж, а другой, привела причины за и против. Родители, конечно, сели на диван с открытыми ртами, но впечатлились: всё-таки была проделана работа. И это не с бухты-баряхты, а дочь транслирует вполне себе взрослую позицию. В любом

случае родителям сложно принимать смену решений. Скорее всего, ситуация кончится конфликтом.

Это сложный этап, который придётся пройти подростку: ему нужно будет отстаивать свои права, и отчасти это тоже этап подготовки к взрослой жизни. Чем рациональнее подросток будет к этому подходить, тем больше вероятность, что ему удастся родителей убедить, а не просто конфликтовать с ними.



В каких случаях родителям стоит беспокоиться

К концу подготовки большинство выпускников приходит к выводу «Я не готов физически, психологически, моих знаний недостаточно». Какой бы уровень у детей ни был, их не отпускает ощущение, что они недотягивают. В такой ситуации лучше взять выходной или два — и просто отдохнуть. Съездить куда-то, погулять, провести время на природе. Возможно, с родителями — если этого хочет ребёнок.

Стоит обратить особое внимание на поведение ребёнка и предпринять оперативные меры, если:

- ребёнок не высыпается, даже если спит нормальное количество часов в сутки;
- он стал чаще болеть;
- он ведёт себя как ребёнок более младшего возраста;
- у ребёнка пропал аппетит;
- у ребёнка появляются нехарактерные для его поведения реакции на протяжении длительного времени.

Если вы заметили что-то из перечисленного выше, то, скорее всего, происходят процессы, с которыми подросток не справляется.

Многие родители незадолго до ЕГЭ начинают активно противостоять хобби, секциям, переживая, что ребёнок не будет ничего успевать. Но важно спросить у подростка, справляется ли он.

Если занятия дают ребёнку дополнительный ресурс, а вы их исключите, то только усилите тревогу, оставив человека один на один с ЕГЭ

Если ребёнок занимается спортом, то, возможно, таким образом он справляется с какими-то сложными эмоциями. Если он занимается искусством и это его способ справляться со стрессом, вряд ли отмена занятий будет хорошей идеей. Но если занятия даются ребёнку тяжело, то, конечно, лучше их ограничить, чтобы больше отдыхать.



Что делать за несколько дней до экзамена

Что касается режима в последние дни до ЕГЭ, то здесь всё индивидуально. Если у ребёнка сильная внутренняя мотивация, то в это время его концентрация становится

просто колоссальной, растёт продуктивность. Другие настолько начинают загоняться и накручивать, что лучше закрыть все учебники и больше вообще не подходить к ним до экзамена.

Вообще, это не первый экзамен в жизни подростка. На самом деле у него уже есть уникальный рецепт, как готовиться, порой просто нужно задать этот вопрос: «А какой он? Что приводило меня к успеху, а что нет?» Ответ найдётся.

Иллюстрации: Shutterstock (GeekClick)

Не выгореть и не сорваться: советы психолога тем, кто готовится к ОГЭ и ЕГЭ

Психолог, эксперт образовательного центра «Каменный город» Сергей Галиуллин рассказывает, как не выгореть в самый последний момент, не сорваться и не наделать глупостей.

Как настроить себя на сдачу экзаменов

Поставить цель. ЕГЭ и ОГЭ сдают все, но у каждого своя мотивация. Кто-то просто хочет получить аттестат о среднем образовании, кто-то — поступить в нужный вуз или колледж, кто-то хочет доказать себе, что он не зря учился 10 лет и может сдать экзамены на максимальный балл. От цели зависит процесс подготовки, цель помогает двигаться вперед и определяет, сколько сил нужно и можно потратить на подготовку. Но даже если цель ясна и однозначна, лучше ее периодически пересматривать: вы можете разочароваться в вузе, который выбрали, потерять силы или, наоборот, вдохновиться на что-то большее, чем тройка по математике в аттестате.

Пообещать себе награду. Только цели недостаточно: систему мотивации стоит подогревать. Мозг лучше всего работает, если знает, что организм получит в итоге награду. Значит, придумайте и пообещайте ее. Например, договоритесь с родителями о большой покупке или поездке на каникулах. Но лучше, если наград будет несколько, иначе вы перегорите в долгой гонке без подкрепления. Например, пройдите треть материала для подготовки и устройте выходной, причем такой, какой хотите.

Хотите играть без сна в компьютерные игры — играйте, мозгу такие редкие встряски будут только полезны

Принимать ошибки. Даже у самых ответственных из нас подготовка не будет идти гладко. Все мы люди. Какой-то материал сложно усвоить, в понедельник сложно встать и заниматься после выходных. Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать. Будет хорошо, если вы договоритесь с родственниками и друзьями, что не будете ругать друг

друга за ошибки, по крайней мере за учебные ошибки при подготовке к экзаменам.

Пробовать еще и еще. Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать — это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель, награда и организованный процесс подготовки.

Как организовать подготовку

Выстроить режим. Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Причем время лучше определить самому, найти «сильные часы». Для этого стоит пару недель записывать все виды активности за день и смотреть, в какой момент у вас больше всего энергии на занятия. Конечно, может оказаться, что в это время вы занимаетесь в школе, но, скорее всего, будут и другие «сильные часы». Занимайтесь в это время как можно интенсивнее, а в другие часы делайте более легкие задания.

Подготовить место. Плохо, если вам приходится заниматься каждый раз в разном месте — то на кухне, то в библиотеке, то в школе после уроков. Так тоже можно, но лучше, если ваше пространство будет защищено и все будет лежать на своих местах. Еще важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Иногда кажется, что сил на учебу не хватает из-за лени, а оказывается, что все дело в неправильном стуле.

Чередовать приемы. Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои. Попробуйте изложить материал в формате ролика для тиктока, пересказывайте темы друзьям, рисуйте схемы, составляйте и решайте кроссворды. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

Найти сообщников. Некоторым проще заниматься в паре или группе. С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, давать и получать эмоциональную поддержку. А еще с сообщниками легче переживать трудности — смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.

Записывать задачи. На первых этапах подготовки к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если держать это только в голове, то там «не поместится» информация, которую нужно понять и запомнить к экзамену.

Записывать результаты. Если вы записываете задачи в ежедневнике или таск-менеджере, то можно просто ставить галочки или пометать их завершенными. Это поможет через месяц сесть и посмотреть, сколько вы уже успели сделать. Во-первых, это поможет понять, идете ли вы в нужном темпе или нужно ускориться. Во-вторых, это помогает вспомнить, что вы работали, а не просто так тратили свое время.

Как не выгореть эмоционально

Отдыхать. Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Это не значит, что вы не можете заниматься в выходные, но вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.

Занимайтесь физическими упражнениями. Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены.

Не обязательно тягать штангу — лучше, наоборот, заниматься танцами, медитировать, выполнять упражнения из йоги

Выстраивать границы. Во время подготовки на вас могут давить учителя или родители. По крайней мере, вам так может казаться. Они это делают не со зла, но вам важнее не понять причины их действия, а защитить себя от лишнего стресса. Если у вас есть близкие доверительные отношения с родителями и учителями, расскажите им о том, что вам сейчас трудно и без их волнений, договоритесь поговорить о важном чуть позже. Если доверительных отношений нет, постарайтесь вежливо уходить от разговора и заниматься своими делами. Родители, скорее всего, постепенно вас поймут.

Просить о помощи. Если вам кажется, что вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем. Если у вас не получается организовать режим дня, попросите друзей или родителей. Если не хватает времени на работу по дому, попросите освободить вас от нее хотя бы частично. Просите совета, слушайте чужой опыт, если вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены (не обязательно школьные) проходили все.