

Справиться с волнением и сдать ЕГЭ

«У меня нет права на ошибку». «Провала я не переживу». Выдать лучший результат из возможных – с такой установкой многие дети (часто с подачи учителей и родителей) подходят к главному экзамену своей школьной жизни. Психологи настоятельно рекомендуют родителям снизить планку и оказать детям помощь, а не давление. Как это сделать?

Справиться с волнением и сдать ЕГЭ

Оксана, 18 лет:

«В апреле мы писали пробный тест, и, когда я увидела, что допустила две ошибки, у меня случился нервный срыв. Я разрыдалась, стала кричать, что не сдам химию, что ничего не знаю и никуда не поступлю! Я с детства мечтала стать врачом, готовилась в медицинский институт и понимала, что должна сдать ЕГЭ на самые высокие баллы. Занималась на курсах, с репетиторами... Но я жутко нервничала, и у меня на фоне стресса даже развился гастрит, пришлось в больницу ложиться.

В общем, к лету я была, кажется, меньше готова, чем в начале года. Когда шла на экзамен по химии, меня просто трясло. В голове все перемешалось. Ну и в результате допустила несколько глупых ошибок и сдала хуже, чем рассчитывала. Думаю, оттого, что перенервничала. Смогла поступить только на платное. Летом попробую перевестись на бюджет. Если, конечно, справлюсь с волнением и сдам летнюю сессию на отлично».

Пережить нервный срыв

«Перед экзаменами ко мне на прием приходит особенно много детей из выпускных классов, которые переживают из-за того, что не смогут сдать ЕГЭ, – рассказывает клинический психолог Елена Морозова. – Мало того, что они сами не верят в себя, но часто и их родители и педагоги в них не верят. И начинают подгонять, убеждая заниматься еще больше. Не каждый ребенок способен выдержать этот стресс. У многих случаются срывы. В прошлом году мне пришлось работать с ученицей 11-го класса Настей. Она всегда была старательной и благополучной девочкой, но перед экзаменами вдруг перестала справляться со школьными нагрузками.

Она не могла заниматься, не хотела ничего делать, перестала общаться с друзьями, ее успеваемость резко снизилась. Но учителя и родители, вместо того чтобы разобраться, что происходит, стали нагнетать ситуацию: соберись, иначе ты никуда не поступишь, ты не думаешь о своем будущем...

Ребенку, который находится в состоянии депрессии, вместо занятий нужен отдых

Настя искала какой-то выход, и лучшее, что смогла для себя придумать, – покончить с жизнью. Она порезала себя бритвой, и только по счастливой случайности все обошлось, ее успели остановить. Вот тогда родители привели ее к психологу. Выяснилось, что Настя находилась в тяжелой депрессии и ей вместо занятий нужен был отдых, восстановление».

Психологическая помощь была оказана вовремя: взрослые перестали нагнетать ситуацию, Настя выдохнула, смогла собраться с силами и поверить в себя. В итоге она благополучно закончила школу и поступила в институт.

Не нагнетать ситуацию

Выпускникам не позавидуешь: с одной стороны, перед ними стоят глобальные вопросы, чем заниматься в жизни, куда поступать, как не ошибиться с выбором. А для этого необходимо прислушаться к себе, искать, размышлять. Но времени на это нет, поскольку, с другой стороны, нужно во что бы то ни стало хорошо сдать экзамены и выдать лучший результат из возможных. В этой ситуации непросто сохранить хладнокровие и не поддаться всеобщей панике.

Помогите ребенку составить план занятий

Родители особенно и не скрывают, что их в данный момент беспокоят прежде всего высокие баллы. «Некоторые взрослые ставят перед ребенком очень высокую планку и при этом не помогают по-настоящему, – рассказывает детский психолог Галия Нигметжанова. – Вся их помощь заключается в жестком контроле и критике. Чувствуя сильную тревогу, они начинают манипулировать ребенком: «Я так за тебя волнуюсь» или: «Мы столько денег потратили на репетиторов, ты не имеешь права плохо сдать ЕГЭ», вызывая у него чувство вины и подрывая его и без того шаткую уверенность в своих силах».

Нагнетание ситуации усугубляет положение. Действительно ли результат, которого вы добиваетесь, стоит здоровья вашего ребенка? Взвесьте все риски. Работайте на ребенка, а не против него. Вот несколько рекомендаций родителям.

Что делать накануне экзаменов?

1. Помогайте действительно

Предлагайте свою помощь, но не навязывайте ее. И не читайте нотаций. Помощь должна быть реальной, действенной – разобрать, проверить. Если вы заметили, что ребенок не может рассчитать силы – занимается сутки напролет или не занимается совсем, помогите составить план, подскажите оптимальный режим и разные варианты работы – восприятие на слух или конспектирование, дробный ритм или глубокое погружение в какую-то тему...

Подскажите эффективную технику запоминания. Если ребенок к весне уже выжат как лимон, помогите ему сделать паузу: вывезите на природу, дайте возможность не ходить в школу и полноценно отдохнуть.

Ребенка, который привык, что взрослые всегда его стимулируют и контролируют, в этот период нельзя оставлять одного

Если вы чувствуете, что не можете никак помочь, лучше отойдите в сторону и не мешайте. Особенно это относится к тем детям, которые всегда учились самостоятельно и могут сами регулировать свои нагрузки. Но ребенка, который привык, что взрослые всегда его стимулируют и контролируют, в этот период нельзя оставить одного. Главное – оставайтесь заинтересованными. Родительское обесценивание («у тебя не получится») только усугубляет положение. Верьте, что ребенок справится с испытаниями. Говорите ему об этом.

2. Представьте самое страшное

Чувствуя сильную тревогу, спросите себя: «Что самого страшного случится, если ребенок не сдаст ЕГЭ?» Задайте этот же вопрос ребенку, если видите, как сильно он переживает: «Что произойдет, если ты напишешь не на 100, а на 96 баллов?»

А потом вместе разберите эту пугающую ситуацию. Очень часто в трудные моменты жизни нам кажется, что возможны только два решения, два выхода – один хороший, а другой плохой. У нас всегда есть несколько выборов. Поступить в колледж и лучше подготовиться к экзаменам на следующий год. Поступить в менее престижный (желанный) вуз и попробовать перевестись... Пойти работать по выбранному направлению и поступать уже осознанно, имея опыт работы...

Скажите ребенку, что ему предстоит важное, но не единственное решение. И он может совершать ошибки

Поищите возможные решения и поживите с ними. Это поможет расширить границы горизонта, уйти от бинарности выбора. Спросите ребенка, кем он видит себя в 28 лет. Что с ним может случиться за эти годы? Поговорите о том, что путь его не сразу будет определен, и он не обязан выбирать сейчас профессию сразу на всю жизнь, что ему предстоит важное решение, но не единственное. Он может совершать ошибки. И у него всегда будет шанс их исправить.

3. Рассмотрите в ребенке отдельного человека

Некоторые родители смотрят на своих детей слишком нереалистично. Они видят то, что хотят, не замечая объективной картины. «Мы планируем поступление в МГУ, это как минимум», – говорят родители мальчика, у которого в дневнике две четверки, одна тройка и 11 двоек – по всем предметам.

Поговорите с ребенком: как он сам относится к этой идее, комфортно ли ему будет учиться среди ребят, успевающих намного лучше его, по силам ли ему будет эта нагрузка, интересно ли ему это направление настолько, чтобы преодолеть все барьеры?

Чья вообще это проблема – сдача экзаменов? Ребенок – инструмент, который должен поддерживать ваш статус, или он дорог и интересен вам сам по себе, как человек? Дайте ему понять, что у него есть качества, которые вам ценны и которые будут с ним всегда, независимо от его реальных достижений.

**Техники, которые в день экзамена помогут погасить тревогу и сконцентрироваться.
Расскажите о них вашим детям**

1. **Дышите.** Сделайте 10 глубоких вдохов, с выдохом, который глубже, чем вдох, чтобы следующий вдох получился еще глубже. Делайте небольшую паузу после длинного выдоха. Можно дышать со звуком. Это помогает лучше сконцентрироваться на дыхании.
2. **Разомните кисти рук** – правой левую, левой правую. Во-первых, там много биологически активных точек, их массаж помогает восстановить гормональный баланс. А кроме того, когда мы волнуемся, у нас сужаются мелкие венозные сосуды. Выброс адреналина увеличивает нагрузку на сердце, оно пытается разогнать кровь и начинает страшно колотиться. Когда мы разминаем кисти, происходит расширение мелких венозных окончаний, кровотока восстанавливается.
3. **Массируйте внешнюю сторону ушных раковин** обеими руками, снизу вверх, начиная с мочек ушей, потом возьмитесь за верхние кончики ушей и потяните их наверх.