

ЕГЭ без срывов: советы психолога

До начала ЕГЭ осталось чуть более месяца. Выпускники выходят на финишную прямую. Сдача экзаменов для каждого ребенка и его родителей – дело ответственное, которое редко обходится без тревог и переживаний. Но в то же время, согласитесь, вся наша жизнь складывается из ответственных, важных событий. Сколько выборов мы делаем и решений принимаем ежедневно? И все они, так или иначе, влияют на наше завтра. Нужно это понимать и по возможности сохранять спокойствие.

Чтобы избежать чрезмерной нагрузки и срывов, необходимо соблюдать элементарные правила. Подростка к работе в стрессовых условиях можно подготовить заранее. О том, как это сделать, читателям газеты «Владикавказ» рассказала Дзерасса Моргоева, педагог-психолог, руководитель Республиканского ресурсного центра по развитию инклюзивного образования Северо-Осетинского республиканского института повышения квалификации работников образования.

– Скажите, пожалуйста, в чем, по-вашему, залог успешной сдачи ЕГЭ?

– Прежде всего мы будем говорить о психологическом аспекте вопроса. Поскольку с интеллектуальной точки зрения подготовка к экзамену по силам любому школьнику. Помешать успешной сдаче, при условии, что ребенок готовился, может только избыточная тревожность. Хочу отметить, что для нынешних выпускников созданы все условия для подготовки, позитивная атмосфера. Проблем возникать не должно. Тяжело было тем ребятам, которые сдавали ЕГЭ и ОГЭ в первые годы их появления. И то только потому, что все новое всегда пугает.

Конечно, лучшее средство от экзаменационной тревоги – это хорошая предметная подготовка. И не только перед экзаменом, но и в течение всего учебного года. Но случаи бывают разные, тут нужно учитывать психологические особенности личности ребенка, которые формируют особенности восприятия информации и реакцию на стресс. Но мы не будем разбирать эти особенности, так как это тема для отдельной статьи, а выработаем общие советы для родителей и самих детей, которые помогут сохранить спокойствие в напряженный период сдачи экзаменов.

Возвращаясь к вашему вопросу, хочу сказать, что залог успешной сдачи ЕГЭ заключается в командной работе: когда ребенка правильно мотивируют родители, школьные педагоги, репетиторы, создают положительные установки сверстники. Все это важно, все это формирует отношение ребенка к себе и к процессу. Переживания – это нормальная реакция человека любого возраста на важные жизненные события. Все зависит от степени тревожности. Ее и нужно регулировать.

– Как создать правильную мотивацию? И может ли она быть неправильной?

– Самое большое влияние на подростка оказывают родители. Они могут вселить уверенность в своего ребенка, настроить его на положительное восприятие всего процесса – от подготовки до сдачи. Например, нельзя употреблять фразы с частицей «не»: «не бойся», «ничего страшного не произойдет». Если хотите создать положительный настрой, используйте положительные установки: «у тебя все получится», «все будет хорошо», «ты занимался весь год», «хорошо подготовлен», «абсолютно, готов к экзамену». Каждый родитель, да и педагог, знает слабые и сильные стороны ребенка, поэтому сможет сразу понять, что его тревожит. А дальше нужно просто переключить внимание со стрессовых факторов на положительные стороны. Так вы поможете подростку справиться с избыточным эмоциональным напряжением.

Конечно, мотивация может быть неправильной. Нельзя манипулировать ребенком, обещать что-то взамен нужного количества набранных баллов, угрожать. Все это может привести к эмоциональным срывам. Очень часто родители говорят своему чаду: «Ты делаешь неправильно, нужно вот так». Вместо этого лучше сесть вместе, поставить цели, выработать четкий план действий и сопровождать в процессе подготовки, настраивать на позитивный лад. Нельзя унижать достоинство ребенка. Фразы типа «и в кого ты такой пошел» лучше вообще исключить из процесса воспитания. Они не работают, только отдаляют ребенка от родителей.

Почему порой дети ищут поддержку у сверстников? Потому что им нужно общение на равных, понимание вместо родительских фраз «мы лучше знаем» или «да что ты знаешь о жизни». Чтобы стать опорой для ребенка, нужно быть его другом, старшим наставником.

Ошибка многих родителей в том, что они проецируют на ребенка свои нереализованные планы и мечты. Если у девочки хорошие отметки по химии, то не нужно заставлять ее идти в медицину. Может, она видит себя художником. Дайте детям самим решать, чем заниматься в жизни.

Поддержите их выбор, избавьте от эмоционального груза, так они будут уверенно идти по жизни.

– Стоит ли настраивать выпускника на определенный результат, ставить какие-то планки? И как реагировать, если результат не оправдал ожиданий?

– Положительный настрой, конечно, важен. Но ставить какие-то планки не стоит, поскольку всего предусмотреть невозможно. Вместо этого лучше дать советы, как ребенку действовать в той или иной ситуации, как не растеряться. Надо понимать, что результаты баллов могут быть не такими, как ожидалось. Реакция должна быть адекватной. Не нужно ругать ребенка, родители не должны быть критичными и категоричными. Лучше похвалите его: «ты все сделал правильно», «ты – молодец», «зато теперь ты знаешь, где нужно подтянуть».

Дайте возможность ребенку самому сориентироваться. Возможно, он скажет: «Я готов пересдать» или «Мне этого количества баллов достаточно».

– Какие еще есть рекомендации для родителей?

– Дорогие мамы и папы, прежде всего оградите вашего ребенка от своих переживаний. Детям всегда передается ваше волнение. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно, и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Помогите ему в рациональном распределении предметной подготовки по темам. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

– Можно поподробнее о распорядке дня. Как его лучше организовать, чтоб избежать умственной и эмоциональной перегрузки?

– Несмотря на важность учебных занятий, у ребенка должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, спорта, встреч с друзьями. Все это моменты саморегуляции.

Родителям нужно контролировать режим подготовки ребенка: не допускать перегрузок, следить за чередованием занятий с отдыхом,

обеспечить возможность регулярных прогулок на свежем воздухе. Кислород необходим для работы мозга. Кроме того, при ходьбе достигается баланс в работе левого и правого полушарий. В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого логического и правого образного полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Через каждые 50 минут подготовки нужно делать 10-минутный перерыв для релаксации или гимнастики. Также обязательно соблюдать режим сна и бодрствования, питаться регулярно и правильно, пить больше простой чистой воды.

– Можете дать рекомендации для самих школьников, как вести себя в день экзамена?

– День сдачи ЕГЭ – очень важен для подростка. Тем не менее нужно успокоиться и настроиться на плодотворную работу. Подготовке было уделено много времени, уже прошел предварительный этап. Ничего непредвиденного случиться не должно. Это важно понимать.

А дальше, конечно, сконцентрироваться на выполнении заданий, внимательно изучить их. Рекомендую переходить от простого к сложному. Сначала лучше ответить на более легкие вопросы. Это поможет быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях. Нужно спокойно относиться к тому, что вокруг, возможно, уже все пишут ответы. Обдуманый выбор обеспечит большее количество баллов. При этом нужно реально рассчитывать время. Его должно хватить на выполнение каждого задания и на проверку всех заданий в конце.

– А что думаете о шпаргалках?

– В мои школьные годы мы тоже их писали. Та шпаргалка хороша, которая написана своей рукой. Мануальное фиксирование информации эффективно способствует запоминанию. Однако не стоит забывать, что организатор экзамена, обнаружив шпаргалку любого типа у выпускника, обязан удалить его с экзамена. И тогда уж точно не обойдется без стресса. Надо рассчитывать на свои знания и делать опору только на них.

– На что нужно обратить внимание педагогам в преддверии экзамена?

– Советы, пожалуй, все те же. Нужно создать правильную мотивацию для детей. Сегодня в школах очень грамотно выстроена работа по подготовке

к ЕГЭ. В остальном нужно наблюдать за детьми, в случае необходимости давать советы и рекомендации родителям, чтобы они обратили внимание на те или иные пробелы ребенка.

– Есть какие-то техники, которые могут помочь выпускнику справиться с волнением самостоятельно?

– Да, управлять своим психоэмоциональным состоянием можно, например, посредством дыхания. Оно регулирует работу нервной системы при определенной цикличности вдохов и выдохов. Можно проделать такое упражнение: после глубокого вдоха задержать дыхание на пике вдоха, медленно выдохнуть. Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние.

Также поможет справиться с психоэмоциональным напряжением техника релаксации. Мышечное расслабление вместе с правильным дыханием позволит быстро успокоиться. Хорошо помогает аутотренинг: «Я все знаю, я учился хорошо, я могу сдать экзамен, я уверен в своих знаниях, я спокоен и расслаблен». Подкрепить установки можно положительными мысленными образами.

Хорошо помогает преодолеть стресс активная деятельность. Поэтому после экзамена можно заняться спортом, совершить пешую прогулку или заняться физическим трудом.

Надеюсь, что мои советы будут полезны родителям и выпускникам. Желаю всем успешной сдачи экзаменов!

Беседовала Екатерина ДЖИОЕВА