КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИ СДАЧЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ЭКЗАМЕНОВ

Подготовила: педагог-психолог Иванова И.С

Для учащихся 9-х и 11-х классов экзамены становятся одним из первых серьезных жизненных испытаний, когда от них требуется не только продемонстрировать свои знания, но и справиться с волнением, организовать собственную деятельность, распределить силы и взять на себя ответственность за результат.

При этом важно понимать, что экзаменационный период — это не только проверка знаний. Это еще и проверка **эмоциональной устойчивости, способности справляться со стрессом и сохранять работоспособность в условиях повышенной нагрузки.**

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?

1. Страх неудачи.

Подросток может бояться получить низкий балл, не оправдать ожидания родителей, не поступить в выбранное учебное заведение, оказаться хуже своих одноклассников.

Особенно часто встречается страх не самого экзамена, а его возможных последствий:

- «А что будет, если я не сдам?»,
- «А вдруг я не поступлю?»,
- «Что обо мне подумают родители?».



ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?

2. Повышенная тревожность.

Ребенок может постоянно возвращаться мыслями к экзаменам, переживать даже тогда, когда отдыхает, испытывать трудности с засыпанием, становиться раздражительным.



Иногда тревога проявляется не словами, а **поведением:**

- подросток начинает откладывать подготовку,
- избегать разговоров об экзаменах,
- отказывается выполнять задания.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?

3. Эмоциональное и физическое истощение.

Длительная подготовка, дополнительные занятия, репетиторы, школьная нагрузка и недостаток отдыха могут приводить к переутомлению.



Появляются:

- быстрая утомляемость;
- снижение концентрации внимания;
- раздражительность;
- забывчивость;
- нарушения сна;
- ощущение, что ничего не хочется делать.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПОДРОСТКОМ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?

4. Сравнение себя с другими.

Подростки нередко сравнивают свои результаты с результатами одноклассников, друзей и знакомых.



Важно объяснить ребенку: у каждого свой темп подготовки, свои сильные стороны и индивидуальные особенности.

Важный момент для родителей:

не всякое волнение перед экзаменом является проблемой. Умеренная тревога естественна и даже может помогать мобилизоваться. Но если тревога становится постоянной, мешает сну, учебе, повседневной жизни и общению, ребенку необходима дополнительная поддержка.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 1. Отделяйте ребенка от его экзаменационного результата.

Ребенок должен понимать, что родительская любовь **не зависит** от полученных баллов, даже если он ошибется, получит не тот результат, на который рассчитывал, он не потеряет поддержку семьи.



Что можно говорить ребенку:

- «Для нас ты важнее любых экзаменов».
- «Мы любим тебя независимо от твоих результатов».
- «Экзамены важны, но они не определяют, какой ты человек».
- «Какой бы ни был результат, мы будем вместе искать решение».



Чего лучше избегать:

- «Ты обязан сдать на высокий балл».
- «Не имеешь права нас подвести».
- «Мы столько в тебя вложили».
- «Если не сдашь, сам виноват».

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 2. Не превращайте дом в дополнительный экзаменационный кабинет.

Иногда родители настолько увлекаются контролем подготовки, что дома практически не остается тем для общения, кроме экзаменов.

Важно:

- договоритесь о времени, когда вы обсуждаете подготовку, и о времени, когда экзамены не становятся главной темой разговора.
- Интересуйтесь не только результатами, но и состоянием ребенка:

- «Как ты сегодня себя чувствуешь?»
- «Что сегодня было самым сложным?»
- «Удалось ли тебе отдохнуть?»
- «Чем я могу тебе помочь?»

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 3. Помогайте организовать подготовку, но не делайте ее вместо ребенка.

Что рекомендуется:
- Составить вместе с ребенком план подготовки.
- Разделить большой объем материала на небольшие темы.
- Определить конкретные, достижимые цели на неделю.
- Чередовать сложные и более легкие задания.
- Предусмотреть время для отдыха и любимых занятий.
- Отмечать даже небольшие достижения.

Например, вместо глобальной цели «Подготовиться к ЕГЭ/ОГЭ по математике» лучше поставить конкретную задачу: «Сегодня разобрать одну тему и решить 10 заданий по ней». Так ребенок будет видеть собственный прогресс, а подготовка перестанет казаться бесконечной и неподъемной.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 4. Не забывайте про отдых и физиологические потребности ребенка.



Очень распространенная ошибка — считать, что чем больше ребенок занимается, тем лучше будет его результат. На самом деле переутомление **снижает** способность концентрироваться, запоминать информацию и принимать решения.

Для эффективной подготовки подростку необходимы:

- полноценный ночной сон (обычно 8–10 часов);
- регулярное питание;
- ежедневная физическая активность и прогулки;
- короткие перерывы между учебными занятиями;
- время на хобби, общение и переключение внимания.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Можно использовать простой принцип: после определенного периода сосредоточенной работы необходимо сделать перерыв. **Например,** заниматься 40–50 минут, а затем отдыхать 10 минут. Продолжительность лучше подбирать индивидуально.

И еще один **важный момент**: не стоит полностью лишать ребенка привычных занятий, встреч с друзьями и увлечений ради подготовки. **Именно они помогают восстанавливать эмоциональные ресурсы!**

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 5. Научитесь правильно реагировать на тревогу ребенка



- Перестань выдумывать!
- Не накручивай себя!
- Ты просто недостаточно занимаешься!
- Все сдают, и ты сдашь!

Я ничего не знаю!
Я точно провалю экзамен!





Подобные ответы не помогают ребенку справиться с переживаниями. Они скорее дают понять, что его чувства не воспринимаются всерьез.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 5. Научитесь правильно реагировать на тревогу ребенка



- Я вижу, что ты действительно переживаешь
- Что именно тебя сейчас пугает больше всего?
- Давай подумаем, что мы можем сделать, чтобы тебе стало спокойнее

Я ничего не знаю! Я точно провалю экзамен!





Важно не пытаться немедленно устранить переживание.

Иногда ребенку необходимо просто выговориться и почувствовать, что его слышат.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 6. Не сравнивайте ребенка с другими

Как НЕ нужно делать: *(вызывает чувство неполноценности и снижает уверенность в себе)*	**Как нужно делать:** *(помогает подростку поверить в свои силы и повышает уверенность в себе)*
- Посмотри, Маша уже все выучила	- Вспомни, как сложно тебе было решать такие задания месяц назад. Сейчас получается гораздо лучше.
- Твой друг занимается меньше, а результаты у него лучше	- Ты уже разобрался с тем, что раньше вызывало трудности. Я вижу, сколько усилий ты прикладываешь. Ты огромный молодец!

Подчеркивайте не только результат, но и усилия, самостоятельность, настойчивость и способность преодолевать трудности.

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Правило № 7. Дайте ребенку понять, что у любой ситуации есть решение.



- Что будем делать, если не получится поступить в выбранное учебное заведение?
- Какие есть другие варианты поступления?
- Можно ли пересдать экзамен?
- Какие еще образовательные маршруты доступны?

- А если не сдам?

- А если не поступлю в колледж/университет?



Важно помочь подростку увидеть **несколько возможных сценариев** развития событий. Понимание того, что существует несколько путей, **снижает** ощущение катастрофы и помогает уменьшить тревогу.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

- **Дыхание «4444»** (по квадрату).

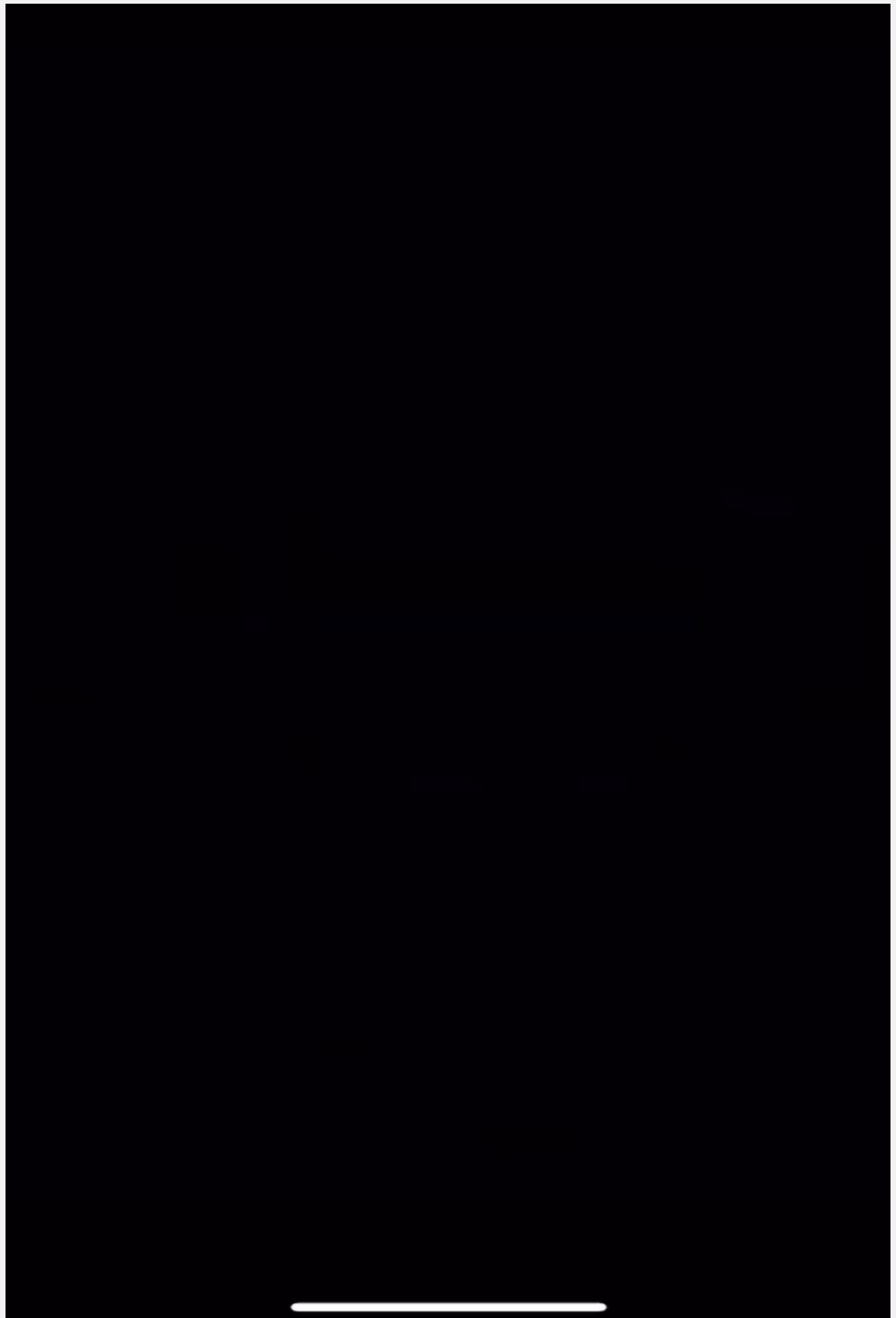
4 счета – вдох,

4 счета – задержка дыхания,

4 счета – выдох,

4 счета задержка дыхания.





ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Техника «5–4–3–2–1»

Помогает переключить внимание с тревожных мыслей на окружающую действительность.



ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Техника «Поддерживающие мысли»

Предложите ребенку заменить тревожные установки на более реалистичные.

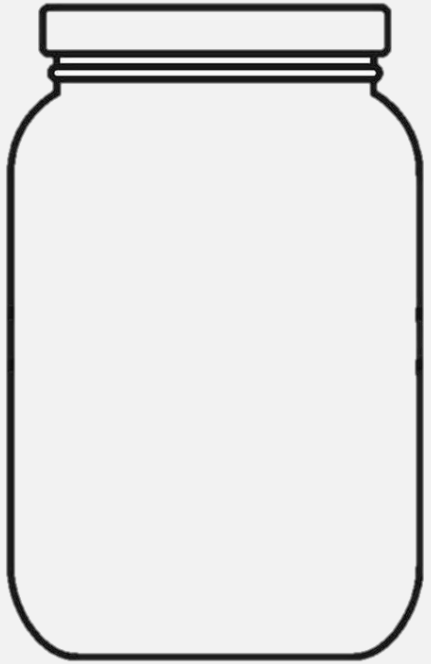
Например:

Я ничего не знаю	→	Я уже многое подготовил, сейчас моя задача — показать свои знания
Я ничего не сдам	→	Я не могу знать результат заранее, но могу сделать все возможное
Если ошибусь, это катастрофа	→	Ошибки случаются, и даже сложную ситуацию можно решить

ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Упражнение «Банка маленьких побед»

Предложите ребенку каждый вечер записывать на небольших листочках три вещи, которые у него сегодня получились.



Например:

- разобрал сложную тему;
- самостоятельно решил задание;
- вовремя начал подготовку;
- нашел время для отдыха;
- справился с волнением.

Листочки складываются в банку. В моменты неуверенности можно перечитать их и вспомнить о собственных достижениях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Упражнение «Круг моего контроля»

Нарисуйте два круга.

В **первом** запишите то, что ребенок может контролировать

Во **втором** — то, что от него не зависит

Обсудите: «На что стоит направлять свои силы?»

* Это упражнение помогает снизить тревогу из-за обстоятельств, которые невозможно изменить.



Круг контроля

Я могу контролировать



- мои мысли
- как я забочусь о себе
- мои цели
- моё мышление
- как я забочусь о других
- мои действия
- моё настроение
- мой круг общения
- мои эмоции
- мои выборы и решения

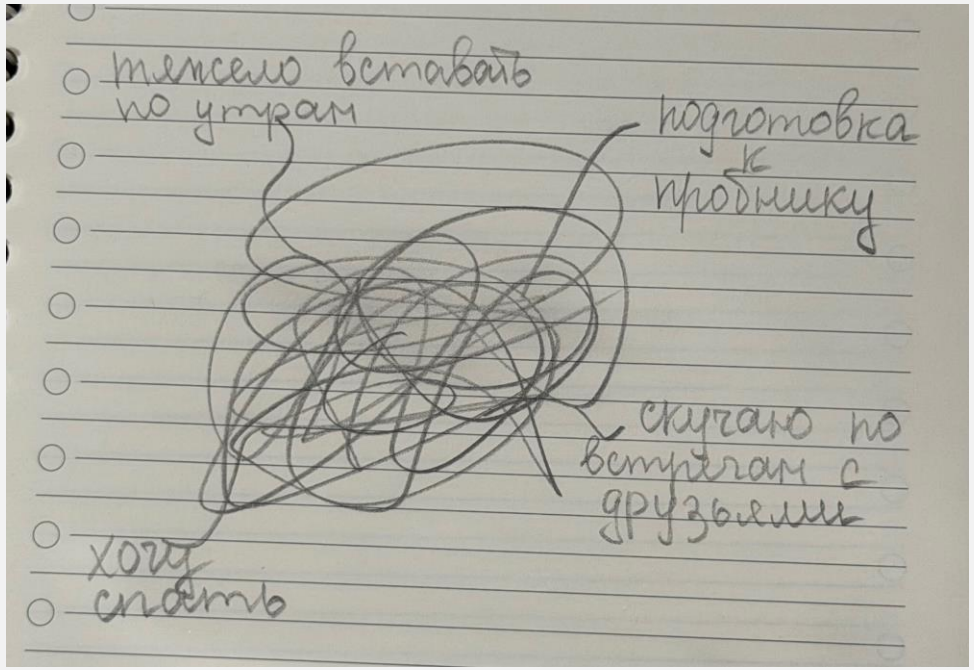
Я не могу контролировать

- действия других людей
- что люди говорят обо мне
- что люди думают обо мне
- как люди относятся ко мне
- события в мире и новости
- эмоции других людей
- моё прошлое
- настроение и привычки других людей

ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

Техника «Клубок мыслей».

1. Возьмите лист бумаги и хаотично рисуйте каракули, словно клубок ниток.
2. Проведите нить наружу, за пределы клубка.
3. На конце нити напишите то, что приходит в голову: дело, которое нужно выполнить, проблему, тревогу, невысказанное чувство, идею или вопрос, который не даёт покоя.
4. Продолжайте вытягивать новые нити и записывать всё, что всплывает в сознании.
5. При желании отметьте важные задачи, выделите то, что можно отложить. Оставьте список задач.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ И ПОСЛЕ НЕГО

Накануне экзамена:

- Не устраивайте дополнительных проверок знаний.
- Не напоминайте ребенку о возможных последствиях неудачи.
- Помогите подготовить необходимые документы и принадлежности.
- Позаботьтесь о спокойной обстановке дома.
- Напомните о полноценном сне.



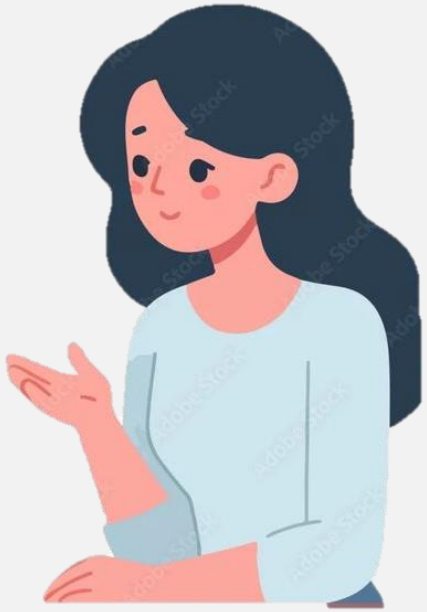
Утром перед экзаменом:

не нужно читать длинные напутствия и давать последние советы.

Лучше сказать:
«Я рядом. Дыши спокойно, внимательно читай задания и не торопись. У тебя все получится».

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ И ПОСЛЕ НЕГО?

- Ну что, сколько баллов будет?



- Как ты себя чувствуешь?
- Как прошло?
- Хочешь поделиться впечатлениями или пока не хочется об этом говорить?



Не стоит сразу анализировать каждую ошибку и выяснять, какие задания ребенок решил неправильно. Дайте ему возможность переключиться, отдохнуть и восстановиться.

СИТУАЦИЯ-КЕЙС

Артем, 16 лет, учится в 11 классе. До ЕГЭ остается несколько месяцев. Раньше мальчик хорошо учился, посещал спортивную секцию, общался с друзьями. Родители всегда предъявляли к нему высокие требования, поскольку очень хотят, чтобы сын поступил в престижный университет. В последнее время родители стали замечать изменения в его поведении:

- Артем практически перестал встречаться с друзьями.
- Стал поздно ложиться спать, иногда занимается до двух-трех часов ночи.
- Часто раздражается, когда родители спрашивают о подготовке.
- На пробных экзаменах получает результаты ниже ожидаемых.
- Несколько раз говорил: «Я ничего не успею», «У меня все равно ничего не получится».

Однажды после неудачного пробного экзамена сказал маме: «Лучше бы вообще не сдавать эти экзамены». Мама начинает ежедневно проверять, сколько заданий решил сын, напоминает о занятиях с репетиторами и говорит, что он должен собраться. Отец считает, что сын просто ленится и ему не хватает дисциплины. Он предлагает временно запретить компьютерные игры и встречи с друзьями, чтобы все свободное время посвящать учебе. Сам Артем все чаще закрывается в комнате и отказывается обсуждать экзамены.

СИТУАЦИЯ-КЕЙС

Артем, 16 лет, учится в 11 классе. До ЕГЭ остается несколько месяцев. Раньше мальчик хорошо учился, посещал спортивную секцию, общался с друзьями. Родители всегда предъявляли к нему высокие требования, поскольку очень хотят, чтобы сын поступил в престижный университет. В последнее время родители стали замечать изменения в его поведении:

- **Артем практически перестал встречаться с друзьями.**
- **Стал поздно ложиться спать, иногда занимается до двух-трех часов ночи.**
- **Часто раздражается, когда родители спрашивают о подготовке.**
- **На пробных экзаменах получает результаты ниже ожидаемых.**
- **Несколько раз говорил: «Я ничего не успею», «У меня все равно ничего не получится».**

Однажды после неудачного пробного экзамена сказал маме: **«Лучше бы вообще не сдавать эти экзамены».** Мама начинает ежедневно проверять, сколько заданий решил сын, **напоминает о занятиях с репетиторами и говорит, что он должен собраться.** Отец считает, что сын просто ленится и ему не хватает дисциплины. Он предлагает временно **запретить компьютерные игры и встречи с друзьями, чтобы все свободное время посвящать учебе**. Сам Артем все чаще **закрывается в комнате и отказывается обсуждать экзамены**.

РАЗБОР КЕЙСА.

Первое. Необходимо увидеть за поведением ребенка его эмоциональное состояние. Артем не обязательно ленится или избегает ответственности. Возможно, он испытывает сильное напряжение, страх неудачи и эмоциональное истощение.

Второе. Следует снизить давление. Постоянные проверки, запреты на отдых и напоминания о высоких ожиданиях могут только усилить тревогу и сопротивление подростка.

РАЗБОР КЕЙСА.

Третье. Необходимо восстановить доверительный контакт. Маме и папе важно договориться о единой позиции и перестать противоречить друг другу в вопросах воспитания. Разговор с Артемом можно начать следующим образом: «Мы заметили, что в последнее время тебе стало тяжело. Возможно, мы слишком часто говорим об экзаменах и создаем дополнительное напряжение. Нам важно понять, как ты себя чувствуешь. Мы не хотим тебя контролировать, мы хотим помочь. Давай вместе подумаем, что можно изменить».

Четвертое. Необходимо пересмотреть режим подготовки.
Помочь Артему составить реалистичный график, сократить ночные занятия, вернуть полноценный сон, прогулки, спорт и общение с друзьями.

РАЗБОР КЕЙСА.

Главный вывод из ситуации: иногда ребенку нужно не больше требований, а больше понимания, принятия и эмоциональной поддержки.



«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

Почему так происходит?

1. Отсутствие осознания значимости происходящего.

Подросток может интеллектуально понимать, что экзамены важны, но эмоционально не осознавать последствий своих действий. Для него экзамены пока остаются чем-то абстрактным и далеким. Он не может представить себя через несколько месяцев, когда необходимо будет самостоятельно принимать решения и отвечать за результат.

2. Страх неудачи, который маскируется равнодушием.

Иногда за фразами «Мне все равно», «Я не собираюсь переживать» скрывается страх столкнуться с возможной неудачей. Подросток может заранее обесценивать экзамены, чтобы защитить себя от разочарования. В таком случае безразличие может выступать своеобразным психологическим защитным механизмом.

«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

3. Отсутствие внутренней мотивации.

Ребенок может не понимать, зачем ему нужны хорошие результаты, куда он хочет поступать и как экзамены связаны с его будущим. Особенно сложно бывает подросткам, за которых все решения принимают родители.

Например, мама хочет, чтобы ребенок поступил в медицинский университет, папа настаивает на технической специальности, а сам подросток пока не определился или вообще хочет совершенно другого. В результате подготовка становится не его личной целью, а обязанностью, навязанной взрослыми.







«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

4. Привычка к постоянному контролю со стороны родителей.

Если взрослые годами напоминают ребенку о необходимости учиться, проверяют домашние задания и самостоятельно организуют его деятельность, подросток может не научиться брать ответственность за собственные решения. Он привыкает к мысли: «Если нужно будет — родители напомнят». И когда наступает период самостоятельной подготовки к экзаменам, ребенок продолжает ждать внешней организации.

«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

5. Эмоциональное истощение и потеря интереса.

Иногда отсутствие желания готовиться связано не с ленью, а с переутомлением. Подросток может настолько устать от учебной нагрузки, дополнительных занятий и постоянных требований, что у него просто не остается эмоциональных ресурсов на подготовку.

В такой ситуации фразы «Соберись!» и «Начни уже заниматься!» не помогают. Если вместе с отсутствием интереса появляются апатия, нарушения сна, снижение настроения, отказ от привычных занятий, необходимо внимательнее оценить эмоциональное состояние ребенка.

«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

Как правильно действовать родителям?

1. Помогите ребенку увидеть личный смысл экзаменов. Важно не навязывать свои ответы, а помочь подростку самостоятельно сформулировать цели

- Почему ты не готовишься?



- Как ты представляешь свое будущее после 9-го или 11-го класса?
- Есть ли направления, которые тебе интересны?
- Что для тебя важно при выборе дальнейшего обучения?
- Как ты думаешь, какие возможности могут дать тебе хорошие результаты экзаменов?



«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

2. Предоставляйте ребенку право выбора и ответственность.

Можно предложить подростку самостоятельно определить:

- когда ему удобнее заниматься;
- какие предметы требуют большего внимания;
- в каком формате ему комфортнее готовиться;
- какие дополнительные занятия ему действительно необходимы.

Родители могут помогать и поддерживать, но не должны полностью брать на себя ответственность за подготовку!

«А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ПЕРЕЖИВАЕТ НАСЧЕТ ЭКЗАМЕНОВ И НЕ СТРЕМИТСЯ К ИХ СДАЧЕ?»

3. Используйте метод маленьких шагов.

Если ребенок категорически не хочет готовиться, не нужно начинать с требования заниматься по три часа ежедневно.

Предложите небольшую, конкретную задачу: например, разобрать одну тему или решить пять заданий.

Небольшие достижения помогают сформировать ощущение компетентности и постепенно включиться в работу.

4. Обсуждайте последствия, но без запугивания.

Подросток должен понимать, что экзамены имеют реальные последствия, но при этом видеть, что существуют разные варианты развития событий.

Например, можно вместе изучить условия поступления, проходные баллы прошлых лет, альтернативные учебные заведения и возможности пересдачи.

Это может помочь прийти к конкретному пониманию ситуации.

ПИСЬМО ПОДДЕРЖКИ

Вам нужно представить своего ребенка и написать ему небольшое письмо из 3–5 предложений.

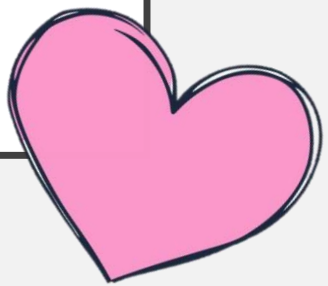


В письме нужно закончить три фразы:
1. «Я хочу, чтобы ты знал(а), что…»
2. «Я горжусь тобой, потому что…»
3. «Что бы ни произошло на экзаменах, я…»

Не пишите о баллах, поступлении, обязанностях и ожиданиях. Только о любви, принятии и поддержке. Письмо можно передать ребенку перед экзаменами или оставить на его рабочем столе.

В дополнении можно представить, что ваш ребенок стоит перед дверью экзаменационного кабинета. Какую фразу от вас он хотел бы услышать? Эту фразу также нужно написать в письме.

ВЫВОД





Не позволяйте экзаменационному периоду стать причиной потери доверия, близости и взаимопонимания.

Ваша задача — не прожить этот экзамен вместо ребенка, не заставить его не волноваться и не гарантировать ему определенный результат. А помочь ему пройти этот этап, сохранив веру в себя, уверенность в собственных силах и понимание того, что дома его всегда ждут, любят и поддерживают.

