



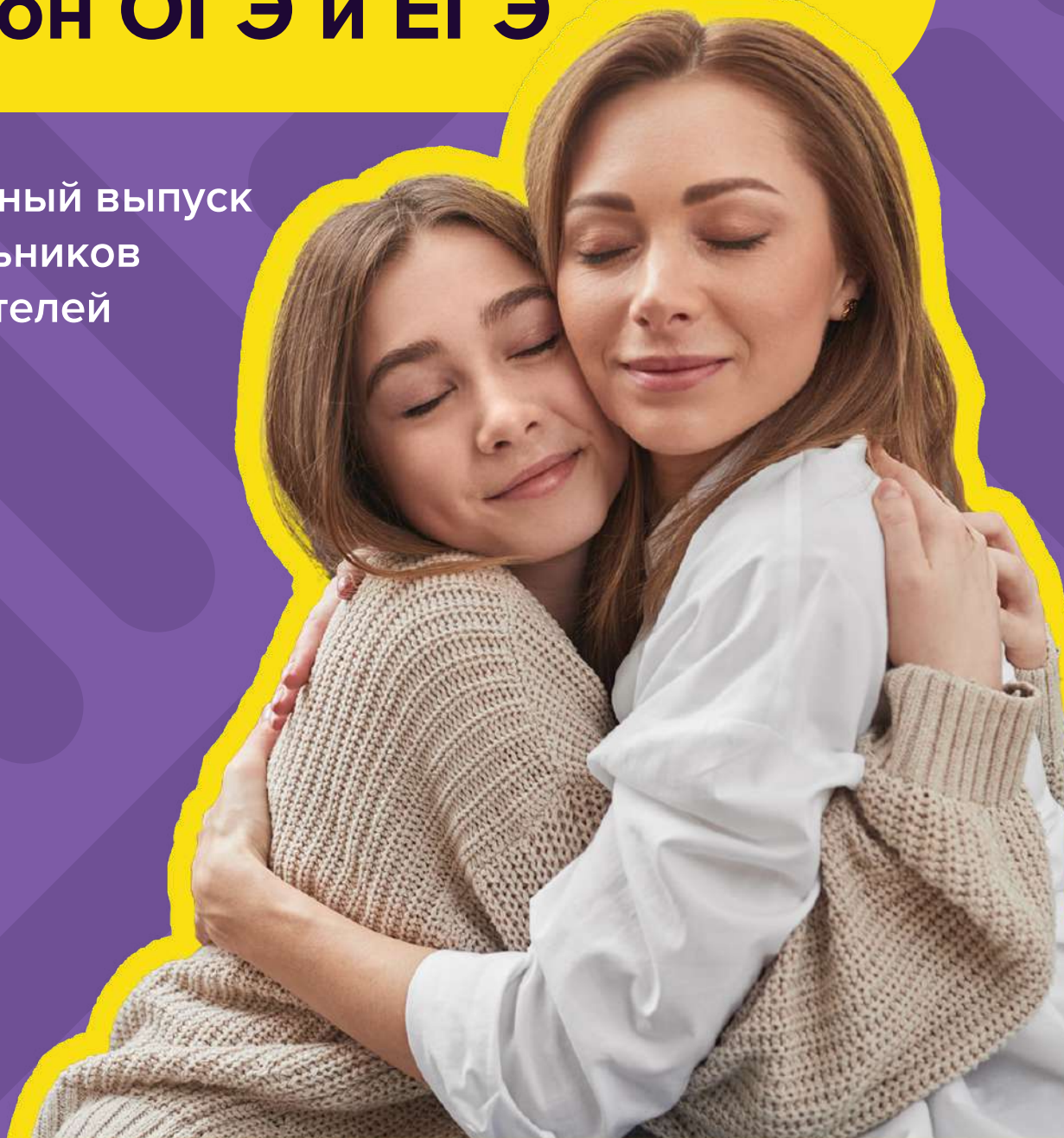
ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников

Дайджест N°10

Май 2023 г.

Как снизить тревожность в сезон ОГЭ и ЕГЭ

Специальный выпуск
для школьников
и их родителей



Экзамены — серьёзный стресс, который делит людей на две группы.

- ▶ **1. Одни воспринимают проверку как игру. Идут на экзамен спокойно, уверенные, что справятся.**
- ▶ **2. Другие впадают в беспокойство и цепенеют от одной мысли о сдаче экзамена.**

Экзамены проверяют не только знания. Они показывают, насколько развито самообладание.

Человек, который умеет себя контролировать, мобилизовать энергию для ответа, сдаёт экзамен лучше, даже если он учил меньше, или что-то забыл.

Тот, который охвачен тревогой, с трудом справится даже с самыми простыми вопросами.

Хорошая новость в том, что самообладание прокачивается. С возрастом мы сдаём экзамены все легче.

Но ОГЭ и ЕГЭ – первый серьёзный рубеж, и вашему школьнику нужна поддержка и помощь. В каких направлениях действовать?

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Как не надо 

- ▶ **Гипер-опекать.** Ваш ребенок уже не грудной младенец. «Сюсюканье» снижает веру в свои силы.
- ▶ **Создавать зависимость ребенка от взрослого,** давить: «А я тебе говорила».
- ▶ **Навязывать завышенные и нереальные стандарты:** «Ты должен все сдать на отлично!».
- ▶ **Внушать идеи соперничества со сверстниками:** «А Вася то, смотри, какой молодец!».



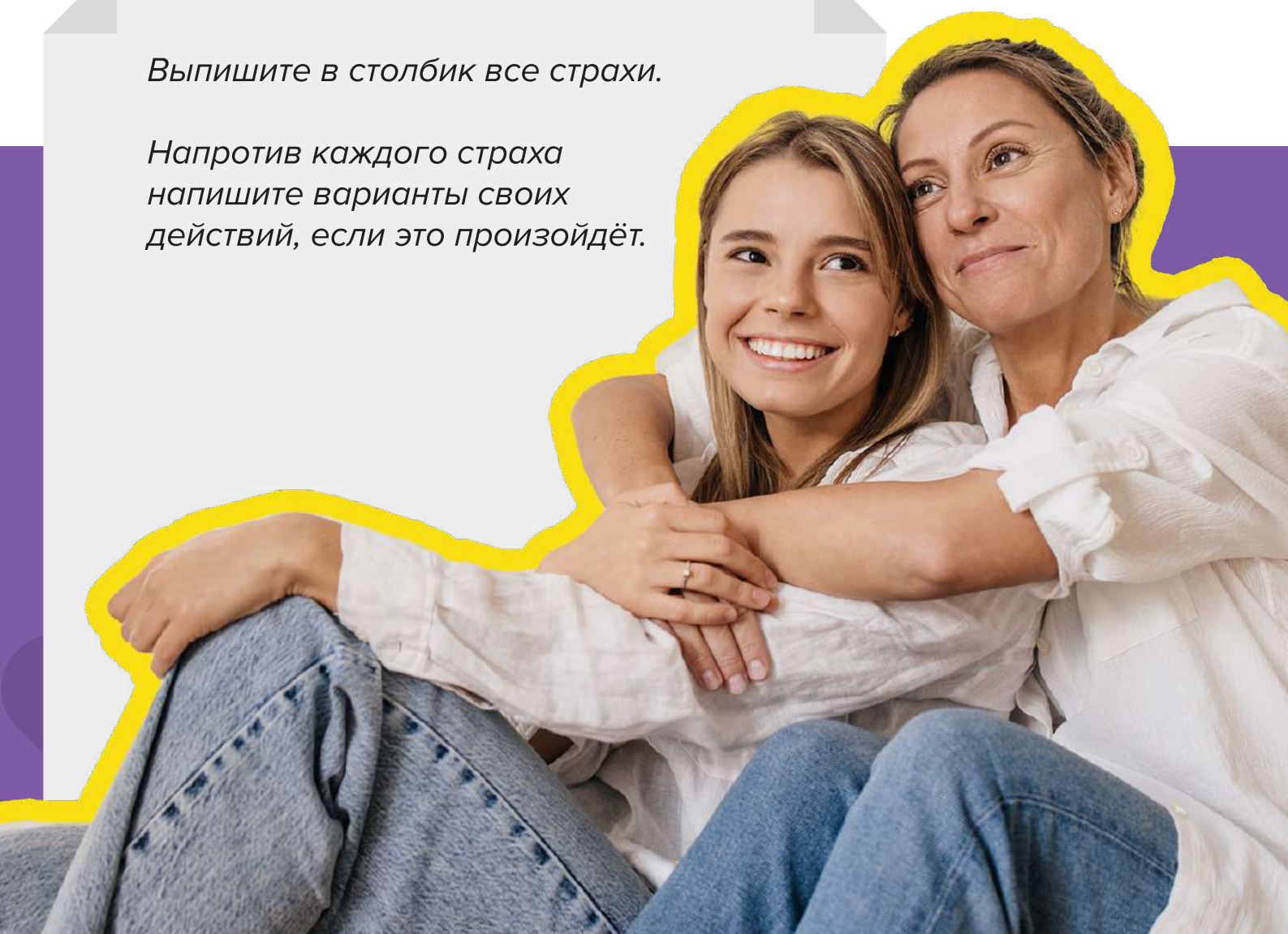
Как надо



- ▶ **Повышайте уверенность ребенка в себе.**
Чем выше страх неудачи, тем более высока вероятность ошибок.
- ▶ **Фокусируйтесь на способностях и положительных сторонах вашего ребенка.** Не стесняйтесь хвалить: «Как хорошо ты справился с математикой!».
- ▶ **Напоминайте о прошлых успехах:** «Ты уже справился с похожей ситуацией, помнишь?»
- ▶ **Научите экспресс-методу «Работа со страхами»,** если тревога зашкаливает.

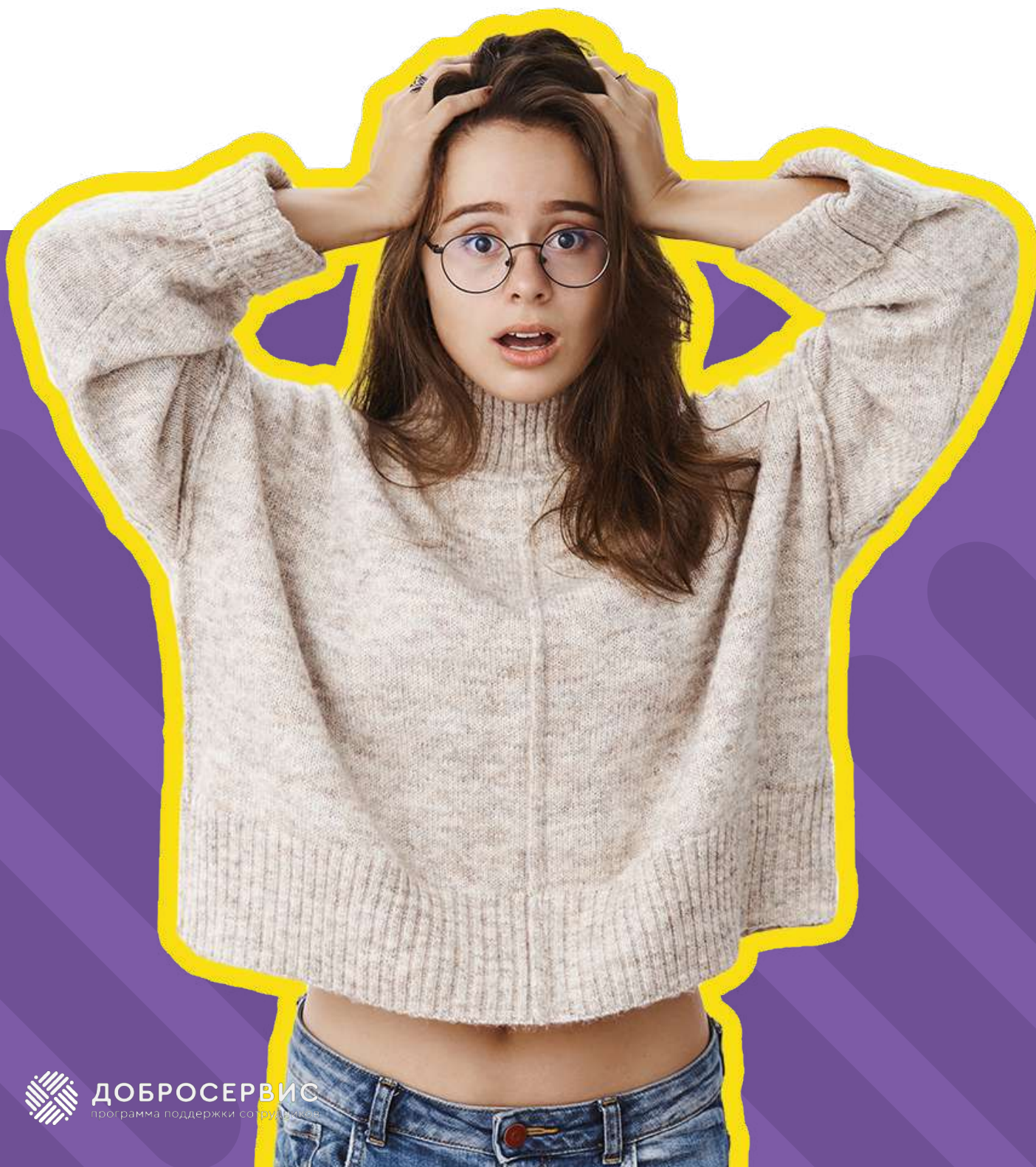
Выпишите в столбик все страхи.

Напротив каждого страха напишите варианты своих действий, если это произойдет.



БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ НЕ БЫВАЕТ.

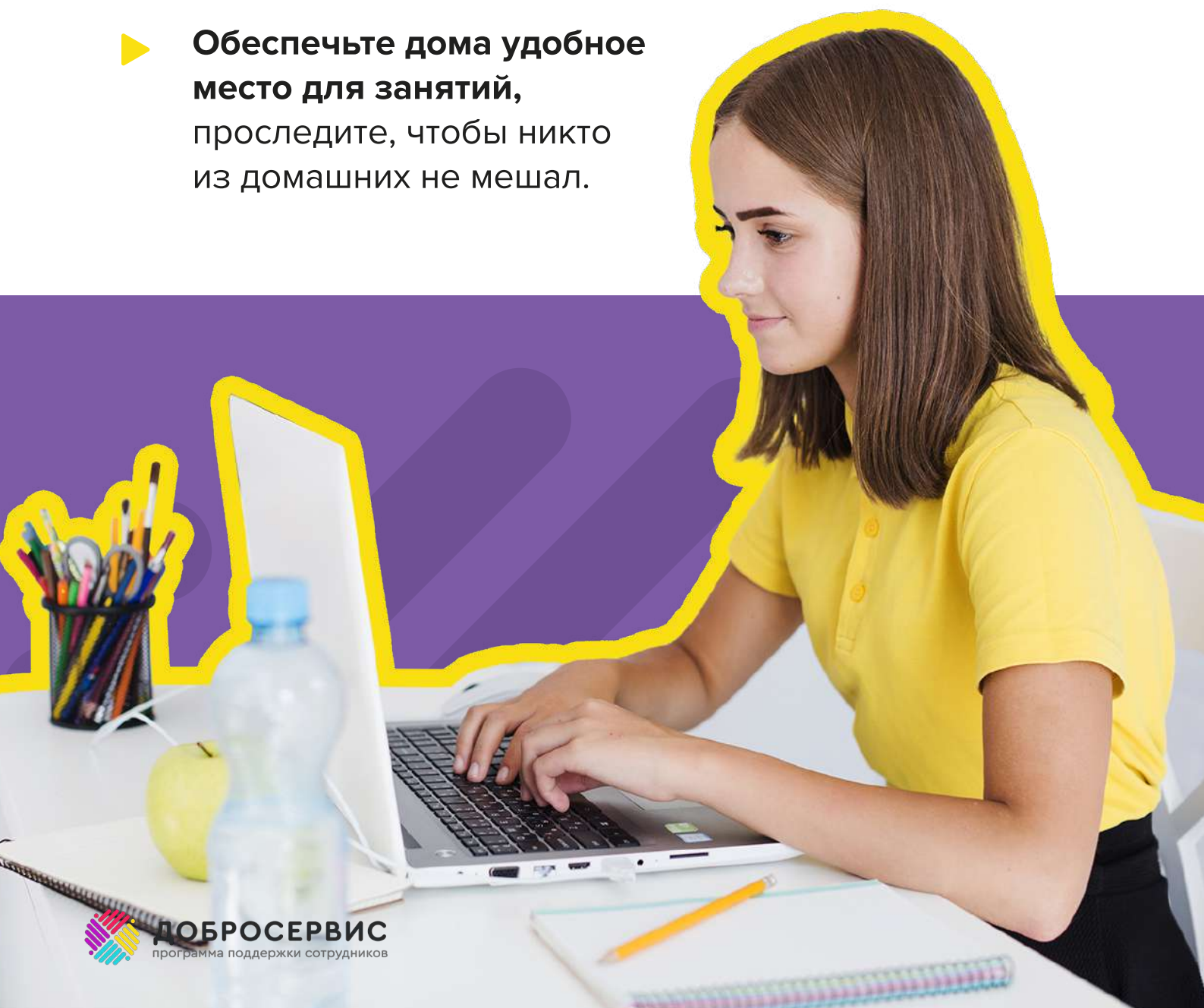
Но в тревоге мы держим в голове только катастрофичный образ развития событий: «Не поступлю в институт, пойду в дворники». **Практика помогает увидеть другие варианты решений.**



ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ

- ▶ **Соберите информацию** о процессе проведения ЕГЭ и ОГЭ, чтобы снизить неопределённость и тревожность.
- ▶ **Вместе составьте план подготовки** по дням недели.
- ▶ **Чередуйте учёбу и короткие перерывы** (прогулки, разминки).
- ▶ **Вместе выберите методику подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику.
- ▶ **Сделайте краткие схематические таблицы,** или Mind Map (Ментальные карты). Основные формулы и определения выпишите на листочках и повесьте над письменным столом, над кроватью, в кухне.
- ▶ **Подготовьте различные варианты тестовых заданий** по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
- ▶ Заранее во время тестовых тренировок **приучайте ребёнка ориентироваться во времени** и уметь его распределять. Это формирует навык концентрации на материале, времени, силах.
- ▶ Обязательно **дайте часы с собой на экзамен.**

- ▶ **Вместе определите хронотип выпускника.**
Если ваш школьник «жаворонок» - основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером. Скорректируйте часы занятий.
- ▶ **Проведите репетицию 2х часового экзамена**
в домашних условиях. Организуйте условия, максимально приближённые к настоящим. Обсудите после, что помогло и что мешало концентрироваться.
- ▶ **Наблюдайте за самочувствием ребёнка.**
Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния или переутомление.
- ▶ **Обеспечьте дома удобное место для занятий,**
проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- ▶ Договоритесь с ребёнком, что **вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя**. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на зубрёжку и тревогу.
- ▶ **Подготовьте одежду, воду и лёгкий перекус** (шоколад, орешки) с собой.
- ▶ **Заложите время для спокойного завтрака** под хорошую музыку.
- ▶ **Будьте спокойны сами**, чтобы поддержать хороший настрой в школьнике.



ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

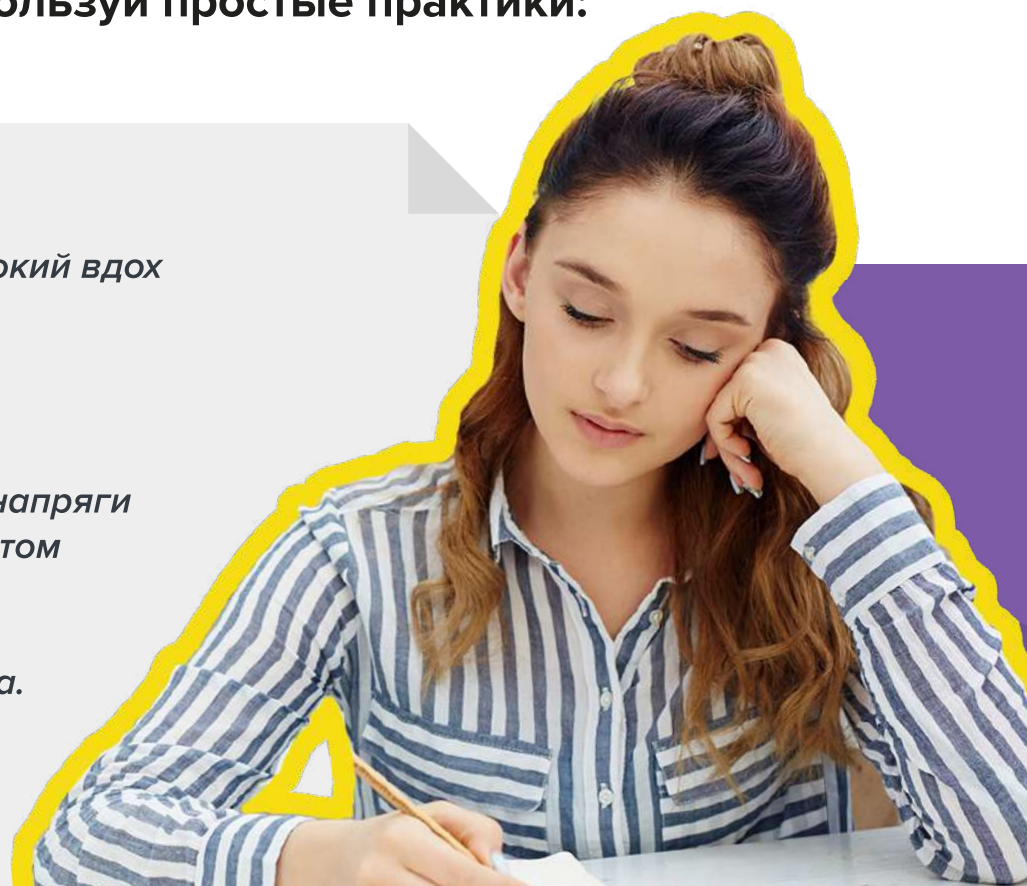
Научите ребенка простым правилам самопомощи

- ▶ **Когда читаешь задание — пробеги глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ▶ **Внимательно прочитай вопрос до конца и пойми его смысл, потом решай.** Характерная ошибка во время тестирования — не дочитав вопрос, предположить ответ и поскорее вписать его.
- ▶ **Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь**, чтобы потом к нему вернуться.
- ▶ Если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, **положись на свою интуицию и укажи наиболее вероятный ответ.**
- ▶ Если охватила тревога и паника, и мысли путаются в голове, **используй простые практики:**

№ 1 «Дыхание» – глубокий вдох и выдох 3–5 раз.

№ 2 «Расслабление по Джекобсону».

Сначала хорошенько напряги тело на 10 счётов, а потом резко расслабь его. Начинай с кистей, рук, шеи, бёдер, пресса.



Экзамены – это интересное приключение из взрослой жизни. Пусть ваш ребенок именно так их воспринимает.

Мир не рухнет из-за одного балла, а вот ментальное здоровье может быть серьёзно нарушено, если воспринимать ситуацию слишком драматично.



ДОБРОСЕРВИС
программа поддержки сотрудников