

**Консультация для родителей:
«Профилактика стресса при подготовке к экзаменам»**

Современная жизнь полна различных ситуаций и факторов, которые вызывают у нас ощущение напряжения. К одному из таких факторов относится государственная итоговая аттестация в виде ОГЭ и ЕГЭ, которая является обязательной процедурой для всех выпускников 9-х и 11-х классов.

Учитывая важность экзаменов, особенно ЕГЭ, в решении проблемы профориентации и выбора жизненного пути, все субъекты образовательного процесса (школьники, педагоги, родители, администрация) воспринимают это испытание как стрессовую ситуацию.

Рассмотрим несколько основных причин экзаменационного стресса в отношении ЕГЭ – Единого государственного экзамена, который преподносится обществу как нечто решающее и определяющее практически всю будущую жизнь выпускников.

В первую очередь, подростков пугает отсутствие опыта сдачи ЕГЭ. Вокруг обсуждаются лишь волнения и страхи, связанные, в том числе, со спецификой ЕГЭ (письменная форма экзамена, отсутствие контакта с преподавателем и обратной связи, сжатые сроки ответа, жесткие рамки задания, длительное ожидание оценки, невозможность индивидуального подхода к отвечающему, независимость отношения педагога, высокий уровень значимости и др.). Кроме этого, сама процедура ЕГЭ ежегодно претерпевает изменения.

В результате подросток, до конца не понимая, как проходит ЕГЭ, начинает бояться ситуации экзамена. Так ставится «якорь» «ЕГЭ – это страшно», а дальше подсознание подростка делает своё дело путём ассоциации: всё, что связано с ЕГЭ, автоматически становится страшным и невозможным. Таким образом, школьник не знает, как будет проходить экзамен, не совсем понимает систему оценивания, слышит от учителей о том, что изучаемая тема сложна, но она будет на ЕГЭ.

Находясь в ситуации неизвестности, подросток ощущает себя беспомощным, что ударяет по самооценке, которая в данном возрасте и так является неустойчивой. Поэтому учителям и родителям следует не запугивать учеников тем, что они не смогут сдать ЕГЭ, если будут отвлекаться от занятий, а помочь им разобраться в том, что представляет из себя этот экзамен.

Вторая проблема – сомнения в собственных знаниях и страх выглядеть неудачником. В подростковом возрасте происходит активное становление

личности, появляется склонность к рефлексии, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании. Подросток сравнивает себя с одноклассниками и зачастую считает себя слабее в области знаний. И, хотя подобные мысли возникают у большинства подростков, мало кто из них задумывается о том, что он сам может быть для кого-то примером для подражания. По этой причине у них появляется страх набрать на экзамене меньше баллов, чем значимые фигуры. Эта ситуация очень тревожит выпускников и формирует страх оказаться хуже остальных и стать посмешищем.

Третья проблема кроется в выбираемой профессии. Как известно, разные специальности требуют разный набор сдаваемых предметов. У тех, кто выбрал профессию самостоятельно, не возникает проблем с подготовкой, поскольку выбираемые предметы вызывают интерес. Остальные испытывают затруднения по той причине, что они оказываются в ситуации, когда вынуждены сдавать те предметы, которые не особо интересны или не очень понятны. К тому же они нередко ощущают давление со стороны взрослых, которые утверждают, что готовиться нужно усердно, чтобы поступить. Этим ребятам приходится тратить больше сил на подготовку, что приводит к переутомлению, снижению эмоционального фона, повышению тревожности.

Четвёртой проблемой является страх не оправдать ожидания родителей. Зачастую родители, сами того не осознавая, пытаются воплотить свои мечты с помощью ребёнка, забывая о том, что дочь или сын является отдельной личностью со своими целями, стремлениями и мечтами.

Нередко можно услышать фразу: «Я не смог, так пусть хоть у моего ребёнка получится!» Хорошо, если речь идёт об общих целях. Если же родитель мечтал стать медиком, а ребёнок видит себя дизайнером, то здесь мы видим несхожесть интересов. Разумеется, родитель считает профессию врача более благородной и нужной. В силу того, что его цель не была достигнута, он найдёт массу аргументов, почему именно эта цель важнее цели его ребёнка. В данном случае ярко проявляется эффект Зейгарник: родитель не завершил своё стремление и не смирился с этим. Эта цель запомнилась, но всё же немного трансформировалась. Родитель понимает, что ему уже не быть медиком, а вот ребёнок вполне мог бы им стать. Таким образом, цель родителя смещается на ребёнка.

К тому же от родителей можно услышать подобные фразы: «Ты сначала нормальную профессию получи, а потом делай, что хочешь!»; «Ты еще не совсем понимаешь, чего хочешь. Твоё рисование / пение / танцы — это увлечение. Ну, выучишься ты на певицу, где потом работать будешь? Я лучше знаю, какие профессии сейчас нужны». Здесь мы наблюдаем обесценивание интересов подростка.

Нередко мнение родителя ребёнок считает самым правильным, поэтому многие выпускники следуют советам родителей по поводу выбора профессии. А с выбором профессии, как уже было описано выше, связано то, какие экзамены предстоит сдавать. Здесь подросток и сталкивается со страхом не оправдать надежд родителей. Если ему не удастся успешно сдать экзамены и поступить на выбранный родителями факультет, подросток столкнётся с чувством вины, комплексами и неуверенностью в себе.

Конечно, родители тоже нередко переживают, что их ребёнок не оправдает их ожиданий. Однако не стоит перекладывать свои мечты на плечи ребёнка в стиле «ты должен». Всё, что должен сделать подросток в ситуации выбора жизненного пути, – это понять себя. Помогите ему разобраться в том, чем бы он хотел заниматься, что ему интересно в жизни. Ведь тогда выпускнику будет проще определиться с экзаменационными предметами, поскольку станет более понятно, для каких целей ему нужны те или иные знания.

Пятая проблема кроется в финансовой стороне вопроса. Не секрет, что более 50% выпускников пользуются услугами репетиторов или посещают платные подготовительные курсы. В случае неудачи или невозможности поступить в выбранный ВУЗ на бюджетное место из-за недостаточного количества набранных баллов, подросток может мучать чувство вины. А родители могут испытать дополнительный стресс от необходимости нести новые большие расходы на платное обучение.

Кроме этого, от выпускника ожидается достаточный уровень организации деятельности, концентрации внимания, сформированность внутреннего плана действий, интеллектуальная выносливость, умение выделять существенную и второстепенную информацию, владение приемами саморегуляции и др., что, в свою очередь, способствует завышению требований к себе. В соседстве с общей тревожностью окружающих сверстников и взрослых непомерно возрастает уровень экзаменационного стресса.

Справится с такой нагрузкой подростку бывает очень нелегко. В такой ситуации неоценимую помощь могут оказать родители.

Рекомендации родителям

1. Повышайте самооценку ребёнка. Лучше начать заранее. Чаще подбадривайте, вселяйте уверенность в своих силах, акцентируйте внимание на успехах. Тогда выпускнику будет проще пережить ситуацию оценивания.

2. Не нужно ругать за оценки. Побеседуйте о том, что экзамены нужны для проверки знаний и того, как усвоен материал. Старайтесь вместе понять причину плохой оценки, размышляйте о том, как можно её исправить. Это поможет сформировать ответственную взрослую позицию и устойчивую самооценку.

3. Договоритесь о соблюдении режима дня. Очень важно хорошо выспаться, регулярно питаться, отдыхать и учить уроки в отведенное время, пока мозг готов воспринимать информацию. Тогда выпускник будет чувствовать себя хорошо и не накопит ненужную ему усталость.

4. Стимулируйте физическую активность. Как известно, лучший отдых – это смена деятельности. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы ребёнок прерывал занятия не только на валяние на диване или просмотр фильма. Предложите ему прогуляться по улице, покататься на велосипеде, выйти на пробежку. Когда человек занимается умственной деятельностью, ему порой бывает трудно «отключиться» от неё во время отдыха. Физические нагрузки смещают фокусировку с умственного напряжения на физическое. Таким образом мозг получает возможность отдохнуть от активной работы мышления. К тому же физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение, а также улучшает насыщение организма кислородом и ускоряет обменные процессы, в том числе и в мозге.

5. Поинтересуйтесь у преподавателей, на официальном сайте ЕГЭ, какие задания могут быть на экзамене. Потренируйтесь вместе с выпускником в их решении. Тогда он будет готов к этим типам задач, что поможет снизить его тревожность.

6. Дыхательные упражнения помогают снять напряжение и будут очень полезны на экзамене. Научите выпускника любому дыхательному упражнению, хотя бы обычной концентрации на дыхании. Оно позволяет улучшить как эмоциональное, так и физическое состояние.

7. Расскажите своему ребенку о том, как будет проходить экзамен. Как себя следует вести, кто из взрослых будет находиться в кабинете. Ссылайтесь на личный опыт или на опыт знакомых, родственников. Дайте понять подростку, что он не первый, кто сдаёт экзамен, и что раз все эти люди смогли пройти через это, то и он сможет. Говорите о ситуации экзамена и о присутствующих людях в позитивном ключе. Вашему выпускнику будет труднее справиться с тревогой, если он будет ощущать неопределённость или негативное отношение к экзамену других людей. Поэтому настройте его на хорошее.

8. В ночь перед экзаменом необходимо хорошо выспаться, утром – хорошо позавтракать. По возможности можно сделать зарядку, чтобы убрать лишнее физическое напряжение, которое возникает из-за излишней тревоги.

9. Не пренебрегайте традициями. Не препятствуйте, если выпускник хочет взять с собой счастливый брелок или браслет, положить под пятку «пятак». Не обесценивайте его веру в талисманы. Подобные традиции хоть и не добавляют знаний, но позволяют чувствовать себя немного увереннее.

Удачи на экзамене!