

Специалисты разработали рекомендации детям и родителям.



На улице весна, светит солнце и ласково греет своими лучами. Можно радоваться пробуждению природы и рождается желание впустить новое в свою жизнь.

Но весна – это не только радостные моменты предвкушения приятных событий, но и весьма беспокойное время для детей-выпускников, их родителей, учителей. Все находятся в ожидании предстоящих экзаменов, волнение и тревога снижают настроение, лишают сна и отдыха, снижают энергетический потенциал. Это происходит именно в том случае, когда экзамены воспринимаются как катастрофа. Сложные ситуации происходят в жизни каждого человека, но именно восприятие (интерпретация) этих событий у каждого человека своя, в соответствии с личными установками, убеждениями. Не каждая сложная ситуация может стать проблемой. Ведь что такое проблема? Проблема – это стечение обстоятельств, нарушающих ожидаемый ход событий. Ключевое слово – ожидаемый. Если все пошло не так, как мы хотим – проблема. И кто-то начинает просто переживает бездейтельно, а кто-то, «засучив рукава», начинает преодолевать трудности. И это тоже - про восприятие ситуаций. И наша задача дать возможность понять, осознать, принять экзамены как испытание, проверка уровня знаний.

- А что для этого надо? Что следует учесть?

- Для успешного прохождения испытания надо создать платформу безопасности в подготовке и сдаче экзаменов. Она заключается в определении факторов стресса; в организации физического пространства (создании условий для успешного прохождения испытания); нахождении ресурсов, которые помогут справиться; просчете рисков, которые могут осложнить достижение желаемой цели, к возможным рискам нужно подобрать способы совладания с трудностями. Давайте каждый из возможных факторов стрессов рассмотрим по этому алгоритму.

Первый фактор стресса – восприятие экзаменов. Мы уже обсудили это выше. Катастрофизация события – неэффективная стратегия: не мотивирует на успешность, отбирает силы, формирует неуверенность, вызывает тревогу и страхи. Для правильного восприятия экзаменов поможет работа с мотивацией.

- Как работать с мотивацией?

- Второй фактор стресса – мотивация. Многие дети просто не понимают, зачем сдавать экзамены, а для кого-то из детей и желание учиться не опирается на базовые потребности. В мотивации по сдаче экзаменов лежит завершение обучения в школе (или переход в старшее звено), поступление в учебное заведение (а это уже - выбор профессии), накопление опыта прохождения экзаменов (этап взросления, преодоления трудностей). Выпускные экзамены - некий рубеж между детством и взрослостью. Определите вместе со своим ребенком вашу, личную мотивацию через цели: что хочет он, что порекомендуете вы? Что может для этого сделать ребенок? Какую помощь вы можете ему оказать? Какими ресурсами еще можно воспользоваться? Обязательно проговорите с ребенком План Б: если что-то пойдет не так: не набрал нужное количество баллов, выбрал не тот предмет для сдачи, не сдал экзамен. Обсудите не с точки зрения – как вы будете это эмоционально переживать, а с точки зрения действий – поменяем место поступления, или выберем другой факультет, другой формат обучения. Обязательно при обсуждении Плана Б не критиковать, не ругать, не винить, а поддерживать, помогать словами, вселять уверенность, что несмотря на трудности, мы справимся, потому что мы вместе.

- Как же охватить необъятное в предэкзаменационный период? Ведь столько необходимо успеть.

- Поделим экзаменационный период на части. Третий фактор стресса – предэкзаменационный период, он растянут во времени, у кого может длиться годами, у кого-то месяцами. И накопление стресса происходит здесь в длительном формате времени. Следовательно, и глубина стресса также увеличивается. Что можем сделать в этот период? Определить режим подготовки (сам ребенок готовится, или с репетитором, или на курсах подготовки); создать условия подготовки с четким режимом дня, в который обязательно! наравне с подготовкой будут включены паузы для отдыха: активного (через движение: побегать, потанцевать, сделать упражнения, позаниматься на тренажерах) и пассивного (почитать не учебную книгу, пообщаться - почитать, чекнутьсоцсети - дозированно, согласно запланированному времени). В период отдыха от подготовки экзаменов хорошо помогают отвлечься домашние обязанности, оставьте их детям в необременительном формате, попросите их помощи в чем-либо (и их отвечете, и себе поможете, и самостоятельность разовьете). Ресурсом здесь являются и вы, любящие и заботливые родители, и сами дети, которые тоже должны научиться понимать, что чередование труда (подготовки) и отдыха, помощь другим, помогают нам созидать психологическую зрелость – ответственное поведение и способность управлять своей жизнью. Какие возможны риски? Прокрастинация – откладывание дел на «потом», попозже. Здесь способом совладания поможет работа с мотивацией, определение жизненных ориентиров, режим дня, бонусы (поощрения) при успешном соблюдении режима и санкции (ограничения) при нарушении. И бонусы, и санкции обсуждайте вместе с ребенком, поиск компромисса позволит вам сохранить отношения и сформировать ответственное поведение.

Неизвестность и неопределенность проведения экзаменов беспокоит и детей, и родителей. Что здесь порекомендуете?

Четвертый и пятый фактор стресса объединим: ознакомление с процедурой ЕГЭ и местом проведения экзамена. Когда мы владеем информацией: что и где, каким образом? – мы убираем страх неопределенности. Поэтому очень важно сейчас, на этапе подготовки важно узнать все про процедуру ОГЭ и ЕГЭ: как заполняются бланки, какова структура экзамена, как выстроить свой собственный алгоритм выполнения заданий, как все успеть по времени. И прояснение о месте проведения экзамена поможет нам «присвоить» пространство, то есть чужое, неуютное сделать своим. Про режим входа/выхода, что с собой можно брать, что запрещено. Чем больше будет собрано информации, тем больше избежитестрессирующих моментов. Ресурсами здесь выступают: классные руководители, организаторы ЕГЭ, учителя, и конечно же, сами ученики. Какие возможны риски? Излишние затраты времени на заполнение бланков, способствования в этой ситуации - заранее потренироваться, желательно на время. Еще один риск – не успеваешь по времени сделать все задания: способ совладания – сделай, что знаешь наверняка, затем те задания, в которых сомневаешься, задания,

ОГЭ и ЕГЭ: как сдать экзамены и сохранить себя.

Автор: Administrator

19.05.2022 16:21 - Обновлено 20.05.2022 09:33

которые не знаешь абсолютно, оставь на недостаток времени. Если вы еженедельно будете выполнять дома задания по времени, натренируете технику работы с выполнением заданий, определитесь по времени, узнаете свои «слабые» места.

И в заключении, не менее важное и полезное для вас! Эти универсальные рекомендации службы детского телефона доверия, как психологическая помощь и поддержка каждому, но если у вас есть желание и потребность в индивидуальном обсуждении своих факторов стресса, вы можете позвонить нам, 8 800 2000 122. Как всегда, анонимно (не нужно представляться, номер телефона не определяется), конфиденциально (содержание разговора не подлежит разглашению, беседа не записывается), круглосуточно (всегда!) и бесплатно (слубого номера).

Для взрослых по их взрослым проблемам – областной телефон доверия 38 03 03.

Начальник отдела организации телефонов экстренной психологической помощи
Миронова Н.Р.