

Как сдать ЕГЭ и ОГЭ без нервного срыва: советы психолога

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ для 9 -11-классников и их родителей

- Спокойная атмосфера дома и деловое сотрудничество с ребенком
- Как повысить эмоциональную устойчивость ребенка



Спокойная атмосфера дома и деловое сотрудничество с ребенком

Психологическая противоположность тревожности — реализм, здравый смысл. И задача родителя в период подготовки к экзаменам — быть носителем здравого смысла.

Что с нами делает тревога? Она заставляет чувствовать вместо того, чтобы действовать. А общение с ребенком по поводу ЕГЭ и ОГЭ не должно быть направлено на то, чтобы вызвать у него какие-то эмоции: страха, тревоги, вины, стыда. Оно должно быть направлено на дело. Какие действия могут совершить родители, чтобы помочь ребенку в подготовке к ЕГЭ и ОГЭ и одновременно уменьшить тревожность?

1. Выяснить (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий), какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ и ОГЭ по тому или иному предмету. Определить области пробелов в знаниях.
2. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
3. Учитывая имеющееся в распоряжении время (4 месяца, или год, или 4 недели), помочь ребенку поставить конкретные, достижимые цели. Что значит достижимые? Те, что зависят от ребенка, находятся в сфере его умений и компетенций. Что значит конкретные? Не «выучить математику», а «отработать решение квадратных уравнений». Не «подтянуть английский», а «выучить случаи использования Past Perfect».

4. Помочь ребенку научиться пользоваться своими познавательными ресурсами в условиях стресса и сжатых сроков. Для этого бывает полезно разобраться (если не сделали этого раньше), какие способы освоения учебного материала больше всего подходят вашему сыну или дочери. Кому-то для лучшего запоминания важно проговаривать — ходить и рассказывать. Кому-то — нарисовать схему, написать шпаргалку с какими-то опорными сигналами. Кому-то нужно проделать много типичных заданий, чтобы чувствовать себя уверенно. .

Здесь полезно помнить, что любой навык формируется благодаря частоте повторений, а не длительности занятий. То есть лучше 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени.

Как повысить эмоциональную устойчивость ребенка

Все, что родитель говорит сыну или дочери, ребенок принесет на ЕГЭ и ОГЭ. И все сказанное сядет вместе с ним за парту и будет участвовать в экзамене. Каким тоном мы говорим, какой прогноз озвучиваем, чем нагружаем ребенка — все это может повысить или понизить самооценку, улучшить или ухудшить эмоциональное состояние. Как способствовать психологическому благополучию ребенка и себя самого держать в руках? Вот несколько правил.

1. Разговаривать о ЕГЭ и ОГЭ, вести диалог. Это трудно. Особенно когда родитель, который и так места себе не находит, слышит от ребенка вещи неприятные, повышающие тревогу и вызывающие обиду. Надо: сдержаться, выслушать, дать эмоциям ребенка проявиться. Не начинать сразу утешать, не говорить «все будет хорошо» — это воспринимается как неприятие всерьез. Также не надо сразу начинать поучать, давать советы.
2. Обсудить самые тяжелые, самые неприятные исходы ЕГЭ и ОГЭ и дальнейшие действия в случае провала на экзамене. Это нужно четко проговорить и иметь запасной план.
3. Обсудить, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни. Что ему помогает отвлечься или, наоборот, сконцентрироваться? Спорт, музыка, творчество, поддержка друзей, вкусные пироги? Все, что угодно, лишь бы это способствовало так называемому ресурсному состоянию ребенка. Состоянию, в котором он верит в себя, справляется с трудностями.
4. Можно разучить экспресс-приемы повышения эмоциональной устойчивости, которые реально применить даже на экзамене. Они очень быстрые и действительно помогают.

Резкий поворот головы направо. Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.

Медленное дыхание. Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.

Моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.

Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета — любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее — зачем этот предмет нужен. (Для письма.)