

Как помочь подростку пережить экзаменационную пору: ОГЭ и ЕГЭ

Дорогие родители!

Наступает ответственная и волнующая пора для ваших детей – подготовка к выпускным экзаменам. ОГЭ и ЕГЭ становятся не только проверкой знаний, но и серьезным испытанием для психологического состояния подростков. В это время наша общая задача – не просто обеспечить учебную подготовку, но и сохранить душевное равновесие, здоровье и уверенность наших детей.

Экзамены – это стресс для всей семьи. Вы видите, как меняется настроение ребенка, как растет напряжение, как чередуются моменты отчаяния и надежды. **Вы не одни в этих переживаниях.** Многие семьи проходят через похожие трудности, и именно поддержка близких часто становится решающим фактором успеха.

В чём разница между стрессом на ОГЭ и ЕГЭ?

Хотя оба экзамена вызывают напряжение, их контекст и уровень давления отличаются:

ОГЭ (9 класс)	ЕГЭ (11 класс)
Первый серьёзный экзамен в жизни	Экзамен, определяющий будущее
Выбор: остаться в школе или уйти в колледж	Выбор вуза и профессии
Давление со стороны школы и родителей	Давление общества, семьи, самого себя
Страх «не сдать» и не получить аттестат	Страх «недобрать баллы» и не поступить
Возрастные особенности: 15–16 лет, период самоопределения	Возраст 17–18 лет, переход во взрослую жизнь

Как поддержать ребёнка на обоих этапах?

Помимо психологической поддержки и стресс-менеджмента, существует множество конкретных, практических способов помощи, которые значительно облегчат подготовку и снизят нагрузку на ребенка.

Организация пространства и режима

1. Создайте учебный оазис

- Отделите зону для занятий от зоны отдыха, даже в маленькой комнате.
- Обеспечьте хорошее освещение, удобный стул, тишину или фоновую спокойную музыку.
- Помогите организовать материалы: папки по предметам, стикеры, держатели для расписаний.

2. Введите щадящий режим дня

- Вместо требований «сиди учи» предложите четкий распорядок с обязательными перерывами.
- Следите, чтобы сон был не менее 8 часов – можно договориться о «тихом часе» для всей семьи.
- Помогите распределить нагрузку: сложные темы – в период наибольшей активности ребенка (у каждого он свой).

3. Организуйте «техническую поддержку»

- Проверьте работу компьютера, интернета, принтера – чтобы техника не подвела в ответственный момент.
- Создайте резервные варианты: флешка с материалами, распечатанные копии важных документов.

Помощь с учебным процессом (без давления!)

1. Метод «обучающего слушания»

- Предложите ребенку объяснить вам сложную тему так, будто вы ничего в ней не понимаете.
- Это не проверка знаний, а способ структурировать материал в голове.
- Ваша роль – задавать уточняющие вопросы: «А почему так? А как это связано с тем, что ты рассказывал вчера?»

2. Карта подготовки

- Вместе на большом листе нарисуйте «карту экзамена»: все темы, сроки, пробники.

- Отмечайте пройденное цветными стикерами или маркерами.

- **Визуальный прогресс мотивирует больше, чем слова.**

3. Система «микроцелей»

- Разбейте «подготовиться к экзамену по истории» на:

- Выучить 5 дат за сегодня

- Прочитать одну тему завтра

- Решить 3 задачи послезавтра

- Каждую выполненную микроцель можно отмечать маленьким поощрением: любимым чаем, 15-минутным перерывом на мультфильм.

Забота о физическом здоровье

1. Питание для мозга

- Введите в рацион орехи, жирную рыбу, горький шоколад, ягоды, цельнозерновые продукты.

- Организуйте регулярное питание – при стрессе подростки часто забывают поесть.

- **Важно:** не заставлять есть, а предлагать полезные перекусы в доступности.

2. Движение и переключение

- Предлагайте короткие активности: 10 минут йоги, танцы под музыку, прогулка с собакой.

- Можно ввести семейную традицию: 15-минутная зарядка утром или вечерняя прогулка.

- **Физическая активность снижает уровень кортизола (гормона стресса).**

3. Контроль экранного времени

- Не запрещать, а договариваться: «Давай после двух часов подготовки 30 минут ты можешь посмотреть что-то для души».

- Используйте приложения для контроля времени в соцсетях (не как наказание, а как инструмент).

Коммуникация без давления

1. Вопросы, которые помогают, а не напрягают

- Вместо: «Ну как, готовишься?» → «Над какой темой сегодня интереснее всего было работать?»
- Вместо: «Сколько решил?» → «Какой вопрос сегодня заставил поломать голову?»
- Вместо: «Ты все повторил?» → «В чем ты чувствуешь себя уже уверенно?»

2. Создание «зоны без экзаменов»

- Выделите время/место, где тема экзаменов под запретом: например, за ужином или во время семейной прогулки в воскресенье.
- Это дает мозгу необходимую разгрузку.

3. Семейные ритуалы снятия напряжения

- «Чай пяти минут» – вечером вместе пьем чай и просто молчим или говорим о чем-то приятном.
- «Смехопауза» – смотрите вместе короткие комедийные ролики.
- «Вентиляция» – 10 минут, когда можно высказать все, что накопилось, без последствий.

✂ Практическая помощь перед и во время экзаменов

1. Репетиция экзаменационного дня

- За неделю проведите генеральную репетицию: разбудите в то время, в которое нужно будет встать, пройдите маршрут до пункта сдачи, проверьте одежду, документы.
- Это снижает тревогу неизвестности.

2. Сбор «экзаменационного набора»

- Помогите собрать все необходимое заранее:
 - Документы в прозрачной папке
 - Несколько черных гелевых ручек

- Бутылочка воды, шоколадка
- Часы (если разрешены)
- Лекарства, если нужно

3. План «что делать, если...»

- Проговорите разные сценарии:
 - «Если забудешь ручку – подними руку»
 - «Если растеряешься – закрой глаза, досчитай до десяти»
 - «Если попадется сложный вопрос – перейди к следующему»
 - «Если почувствуешь недомогание – сразу сообщи»

Поддержка после экзамена

1. Не спрашивать «Как сдал?» сразу

- Встречайте не вопросом, а поддержкой: «Ты молодец, что справился», «Идем домой, отдохни».
- Дайте время прийти в себя.

2. Помочь переключиться

- Независимо от ощущений от экзамена, предложите активность: поход в кино, пикник, посещение веревочного парка.
- **Важно показать, что жизнь продолжается вне экзаменов.**

3. Обсуждение без оценок

- Когда ребенок будет готов, обсудите не «сколько баллов», а:
 - Что было самым сложным?
 - Что оказалось проще, чем думал?
 - Какой опыт ты вынес из этого?
 - Что бы ты сделал иначе, если бы была возможность?

Самое главное – что остается за кадром

1. **Ваше самочувствие** – если вы в стрессе, ребенку будет труднее. Находите время для себя.
2. **Безусловное принятие** – «Я люблю тебя не за баллы, а просто потому, что ты есть».

3. Вера в долгосрочную перспективу – экзамены решают многое, но не всё. Жизнь предлагает множество возможностей и путей.

4. Гибкость – если что-то не работает, можно изменить стратегию, обратиться за помощью, взять паузу.

Что делать, если стресс перерастает в кризис?

1. Не игнорируйте сигналы – если ребёнок отказывается готовиться, грубит, плохо спит или ест, это может быть криком о помощи.

2. Предложите помощь психолога – школьного или внешнего. Иногда подростку проще говорить с посторонним человеком.

3. Используйте «Я-сообщения» вместо обвинений: *«Я переживаю, когда вижу, что ты не спишь ночами»* вместо *«Ты опять не спал!»*.

4. Напомните, что здоровье важнее любого экзамена – и это не просто слова, а основа для будущих достижений.

Родительская поддержка – это не контроль, а вера. Ваша задача – не заставлять ребёнка учиться, а создать условия, в которых он сможет сосредоточиться, отдохнуть и поверить в себя.

Помните: **экзамены временны, а ваши отношения – навсегда.** Даже если баллы будут ниже ожидаемых, ваша поддержка останется тем фундаментом, на котором подросток сможет строить дальше свое будущее – учиться, пробовать, расти.

Самое важное, что нужно помнить: ваша родительская мудрость и любовь – самый мощный ресурс для вашего ребенка. Даже если вам кажется, что вы не все знаете или делаете неидеально, ваше присутствие, ваша вера и ваше спокойствие уже создают ту безопасную среду, в которой подросток может мобилизовать свои силы.

Давайте вместе поможем нашим детям не просто "пережить" экзамены, а пройти этот этап с достоинством, сохранив веру в себя и ощущая нашу поддержку.