

## **Как помочь ребенку пережить экзамены: 5 советов психолога**

Конец учебного года все ближе, а значит, наступила горячая пора для выпускников — подготовка к ОГЭ и ЕГЭ. Советы нашего психолога о том, как поддерживать детей в этот непростой период.

### **1. Помогите ребенку организовать режим дня**

Это основная задача родителя — и в то же время самая сложная. Потому что ребенок вроде бы вырос и сам хочет решать, чем и как заниматься. Но дело в том, что лобные доли мозга, которые отвечают за волю, созревают годам к двадцати. То есть «естественной» воли подростка может не хватить для качественной подготовки к экзаменам и его нужно будет направлять и поддерживать.

Основа режима дня, а также залог хорошего запоминания материала и успешной сдачи экзаменов — ежедневные прогулки на свежем воздухе, полноценная еда и здоровый сон. Если ребенок, например, будет достаточно спать, но при этом целыми днями будет только учиться, то ничего хорошего тоже не выйдет. Нужно не только зубрить уроки, но и полноценно отдыхать.

«Стоит учитывать, что материал лучше запоминается, когда мы повторяем его перед сном»

Идеальный вариант, когда школьник прочитал материал утром или днем, а затем повторил его вечером и лег спать. В этом случае информация из оперативной памяти перейдет в долговременную. А если поучил днем, вечером повторил, а потом пошел на тусовку или забил информацию эмоциональными событиями и разговорами — то утром нужного эффекта не будет.

### **2. Учитывайте индивидуальные особенности**

Дети очень разные — одни планомерно учат уроки в течение года и приходят к экзаменам уже подготовленными, а есть «спринтеры», которые осваивают большой объем информации непосредственно перед экзаменом. Есть дети, которые предпочитают заниматься с утра. Есть те, кто учится ночами, а отсыпаются утром. Это индивидуальные особенности — и те, и другие дети могут успешно окончить школу, поэтому обе стратегии имеют право на жизнь. Но при любой стратегии в ночь перед экзаменом важно, чтобы ребенок спал, а утром встал бодрый и хорошо позавтракал.

Бывают тревожные дети, которые целыми днями учат уроки и отказывают себе в отдыхе. Они думают, что сначала учеба, а отдых — потом. Истощенный нагрузками ребенок хуже запоминает материал, а его нервная система «перегревается» и на экзаменах может выдать неожиданную реакцию. Такому ребенку нужно напоминать о необходимости отдыха.

### **3. Не демонизируйте ОГЭ и ЕГЭ**

Если ваш школьник склонен переживать по поводу учебы, то старайтесь не запугивать экзаменами. Иногда создается ощущение, что к выпускным экзаменам начинают готовиться чуть ли не с первого класса. И чем старше ребенок становится, тем сильнее психологическое давление учителей и родителей. Важно не перегнуть палку.

Пусть ребенок знает, что экзамены — это важно, что надо постараться сдать их максимально хорошо, что от них в какой-то степени зависит ближайшее будущее ребенка. Но ближайшее будущее — это не вся жизнь. Не стоит отказываться от своих хобби, интересных мероприятий во имя подготовки к ОГЭ и ЕГЭ.

Не становитесь для ребенка учителем, даже если вы сами хорошо разбираетесь в предмете. Это другая роль, которая может сильно подпортить детско-родительские отношения. Бывает, что в выпускном классе все общение детей и родителей сводится к теме экзаменов. Родители насаждают, требуют, контролируют, проверяют. Это очень выматывает обе стороны, провоцирует ссоры и недопонимания. С какими-то другими вопросами к родителям лишней раз подходить уже не хочется, потому что опять все переведут на тему учебы. Сам процесс подготовки к экзаменам можно переложить на плечи профессионалов и в принципе снять с себя эту головную боль.

### **4. Научите учиться**

Помогите подростку сформировать лучшую для него стратегию подготовки к экзаменам. Есть дети, которые лучше усваивают аудиоинформацию. Есть визуалы, которым ближе зрительные образы. Можно рассказать ребенку о различных способах запоминания, различных приемах мнемотехники.

То есть научить детей учиться, помочь им в этом. Показать, что большой объем информации уложится в голове гораздо быстрее, если мы систематизируем его в виде таблиц или схем.

### **5. Обсудите план**

Все планы по покорению лучших вузов и подготовке к экзаменам стоит согласовывать с самим ребенком. План не должен выглядеть, как готовая инструкция, спущенная сверху, потому что любой подросток воспротивится такому вторжению просто из-за своего возрастного негативизма.

План должен родиться в совместном обсуждении. Родители могут задавать наводящие вопросы, но у подростка должно быть ощущение, что это его решение

Можно сказать, что этот план нужен в первую очередь вам — чтобы вам было не так тревожно в ожидании экзаменов. Так ребенок почувствует свою значимость и при этом автономность. А это очень важно для подростка.

«Не требуйте от ребенка слишком многого.

Многие родители требуют от ребенка великих свершений — ты должен сдать на максимальный балл, ты должен поступить в такой-то вуз... Взрослые как бы подразумевают, что если подросток не сдаст экзамены, то вся его дальнейшая жизнь полетит кувырком.

Они могут требовать от сына или дочери каких-то нереальных побед, а ребенок будет переживать и нервничать из-за этого. Чем выше ожидания — тем сложнее учиться, так как выше стресс.

«Такие достигаторские установки вредны для ребенка и его будущего. Гораздо экологичней иметь запасные варианты развития событий.

Например, если ты сдаешь на максимальный балл, то поступаешь в лучший вуз. Если сдаешь на меньший балл — тоже куда-нибудь поступишь. Если вовсе не сдаешь — экзамены можно пересдать.

Хорошо, когда у вас есть план А, план В и план С. У детей бывает линейное восприятие: они нарисовали у себя в голове одну стратегию и не видят другого пути. Задача родителей — показать разнообразие вариантов. Дорога к мечте не всегда бывает прямой. К желанной цели есть сотни разных путей, и нужно помочь ребенку их увидеть.