

## Способы избежать предэкзаменационного стресса (для родителей)

Сдача экзаменов – событие важное, но оно точно не сказывается на дальнейшей жизни бывшего школьника. Педагогический коллектив весь год помогает родителям и ученикам сохранять равновесие, чтобы пройти это испытание с наименьшими эмоциональными потерями.

### 1. Не поддавайтесь панике других родителей

Даже если вы не склонны к тревоге по своей природе, вы можете попасть под эмоциональную волну других родителей и учителей. Старайтесь быть в стороне от тревожных мам и учителей, которые мыслят категориями «сейчас или никогда».

*Что делать?*

Пробуйте переключать себя и ребёнка на то, что сбалансирует его и ваше состояние. Сходите с ним в кино или отведите туда, где ему было когда-то хорошо и спокойно. Дайте другим эмоциям и впечатлениям повлиять на вас.

### 2. Помните, что успех на экзамене ещё не означает успех в жизни

Экзамен, как и любое зависящее от результата событие, обладает эффектом, сужающим сознание. Даже если мы сначала были вполне спокойны и понимали, что успех в жизни не гарантирован только лишь успешной сдачей, то чем дальше, тем больше мы упираемся в мысль, что успешный результат просто необходим, либо: в университет не поступить, хорошую работу не найти, жизнь не сложится. Так событие и без того важное и ответственное становясь прямо-таки жизненно определяющим. Тут и наша тревога, и тревога ребёнка увеличивается многократно.

*Что делать?*

Попробуйте всё же снижать в своём сознании значимость предстоящих ЕГЭ до нормальных жизненных масштабов. Например, сядьте и составьте список того, какие меры можно будет предпринять в случае неудачи. Пересдача, ещё что-то. Важно очертить в своём сознании ясные и конкретные реальные перспективы. Если вы родитель, можно составить второй список — список событий и встреч в вашей жизни, которые повлияли на то, что была найдена хорошая работа, зарплата и прочее. При внимательном прочтении вы убедитесь, что результаты экзаменов вещь довольно условная, а успех и удовлетворение от жизни зависят от множества других факторов.

### 3. Больше разговаривайте с ребёнком на отвлечённые темы

Важно понимать, что сам экзамен – это не только ситуация оценивания определённых навыков и знаний. Сдача ЕГЭ – это ещё и завершение важного этапа жизни, подготовка к новому этапу. Это «завершение» может рождать много разных чувств – начиная от грусти и заканчивая тревогой перед будущим. Часто эти эмоции переживать неприятно, и тогда мы их вытесняем. На их месте образуется пустота, которую с успехом мы и заполняем тревогой и стрессом перед ЕГЭ.

*Что делать?*

Рассматривайте экзамены немного шире привычного. Больше разговаривайте с ребёнком, вспоминайте, как все начиналось: первый звонок, первый класс, переход в среднюю школу, радостное и грустное. Посмотрите старые фото, поделитесь воспоминаниями. Оставьте для этого место в повседневности подготовки к ЕГЭ, и нервозность от ожидания экзамена станет меньше.

### 4. Помните, что оценка за экзамен – это ещё не оценка личности

Часто мы путаем в своём сознании такие понятия, как «Я» и «моя ценность», значимость, достоинство и результат экзамена. Тут кроется один очень важный феномен. Мы воспринимаем результат некоего испытания как результат самих себя. То есть сам результат вроде бы как и есть мы. И это большая ошибка восприятия. Поставив знак равно между высоким баллом на ЕГЭ и ценностью собственной личности, приравнивая количество баллов к показателю своих умственных и творческих способностей, мы очень функционально начинаем относиться к себе. При таком способе мышления мы теряем из виду всю сложность, многогранность и уникальность своей личности.

*Что делать?*

Пробуйте как можно чаще напоминать себе, что результат экзамена — это не есть «Я». То, каких показателей удалось добиться в течение нескольких часов написания ЕГЭ, – это всего лишь совокупность работы наших психических процессов. Памяти, внимания, мышления — в условиях

повышенного стресса. Балл за экзамен точно не отражает всей полноты личности и творческих и умственных способностей. «Я» – гораздо шире и многограннее, чем некая абстрактная цифра, полученная в итоге.

#### **5. Тормозите фантазии на тему «а как оно будет...»**

Бывает и такое, что уровень тревоги перед экзаменами зашкаливает, пропадает аппетит, сон, и думать о чем-либо, кроме предстоящего испытания, становится мало возможным. Тут нужно понимать особенности переживания тревоги. По своим физиологическим признакам тревога и психическое возбуждение очень похожи: учащается сердцебиение, дыхание, организм как бы мобилизует работу всех своих систем для реагирования на сигналы, поступающие извне. А в случае с ощущениями перед экзаменами мы реагируем, а сигналов извне не поступает. Мы думаем про то, как будем сдавать ЕГЭ, а самого действия не происходит: сам экзамен ещё не наступил. И тогда организм «захлёбывается» в той мобилизованной энергии, которую уже выработал как ответ на предполагаемый сигнал. И этот процесс может ощущаться субъективно как переживание сильной тревоги.

#### *Что делать?*

Постарайтесь оставаться в «здесь и сейчас». Пробуйте отделять свои мысли и образы, возникающие при мысли о сдаче ЕГЭ от существующей прямо сейчас реальности. Например, вот вы идёте по парку, светит солнце и до самого экзамена ещё несколько дней или недель. Но сама ситуация сдачи еще не наступила и то, какой она будет, пока никто не знает. Будущее не определено в самом хорошем смысле слова, оно ещё не наступило. А когда наступит — у организма будут все возможности реагировать в полной мере.

Напряжённая подготовка к ЕГЭ и гонка за высокими баллами подменяет цель, стремление к успеху меняется на подготовку к ЕГЭ. Но главная цель вовсе не экзамен, а правильные первые шаги в своей будущей карьере, в осознанном выборе дела всей жизни. А может быть, и не всей – ведь иногда люди меняют профессию. Правильно говорил Конфуций: «Выбери себе работу по душе, и тебе не придётся работать ни одного дня в своей жизни».

#### **Источники:**

[www.mel.fm/](http://www.mel.fm/)

[www.9psy.ru/](http://www.9psy.ru/)

[www.child-psy.ru/](http://www.child-psy.ru/)