

Как снизить стресс перед ЕГЭ

Любой экзамен - это стресс для ребенка. Особенно если от результатов зависит будущее. Главный совет - попытаться снизить значимость этого события в психологическом плане, "проиграть" и обсудить с родными все возможные сценарии. Понятно, что все ребята хотят набрать максимальный балл и поступить в лучший вуз. Но что будет, если на ЕГЭ получишь не 90 баллов, а 55? Закончится ли на этом жизнь? Конечно нет - будет еще много открытых вариантов. Нужно лишь придумать "запасной план". Смоделируйте ситуацию провала - может быть, полезнее потратить год на что-то важное и интересное: путешествия, хобби, работа. То есть нужно понять, что ЕГЭ - это лишь один из этапов в жизни, который скоро закончится. И после него будет еще очень много возможностей.

Второе - не забывать о правильном питании, о сне, режиме подготовки. Ни в коем случае не нужно пытаться что-то выучить в последние ночи перед экзаменами. Накануне ЕГЭ лучше устроить "день тишины": выспаться, отдохнуть, принять ванну, выпить вкусный чай - и ничего уже не повторять.

И даже если очень сильно волнуешься, не стоит принимать серьезные успокоительные - в ситуации стресса это может вызвать непредсказуемую реакцию организма. Есть другие способы успокоиться.

Например - дыхательная гимнастика: медленное, глубокое, спокойное дыхание. Можно сделать глоток воды перед началом испытаний, выйти на свежий воздух. Плюс - важна максимально комфортная одежда. Если есть проблемы со зрением, следует правильно подобрать очки или линзы: в ситуации, когда нужно быть максимально сосредоточенным и внимательным, даже такая "мелочь" может сильно повлиять на общее состояние. Совет для девочек - не делать перед экзаменом тугих причесок - из-за них может разболеться голова.

Самое главное - это поддержка родных и близких. Сегодня "гонка" за высокими баллами ЕГЭ зачастую начинается даже не за год до самого экзамена, а за два и даже за три года. Повышается учебная нагрузка, появляются занятия с репетиторами, ученик начинает элементарно недосыпать. И в этой ситуации родители должны понимать, в каком состоянии находится подросток, может ли он выдержать эту "гонку".

Как протекает стресс? Схема такая: сначала нарастает тревога. Затем организм начинает ей сопротивляться - и чаще всего все-таки успешно сопротивляется. Но есть нюанс. При длительном и постоянном нарастании уровня стресса ресурсы организма могут истощиться - важно не пропустить этот момент. Потому что последствия для здоровья могут быть непредсказуемыми.

Что должен сделать родитель, если видит, что ребенок изо дня в день переживает стресс из-за экзаменов? Постараться всеми силами его снять: объяснить, что ЕГЭ - лишь один из этапов длинного пути, что на ЕГЭ ничего не заканчивается. Что это лишь одна жизненная ситуация, в которой оказались сотни тысяч таких же ребят.

В некоторых случаях семье следует обратиться к специалисту. Для начала - к школьному психологу.

Если же ситуация критическая, если ребенок не справляется, то родителю стоит задуматься о важном выборе. Что в приоритете - высокие баллы ЕГЭ? Или все-таки то, чтобы ребенок был здоровым и счастливым? Иногда полезнее "переключиться" на более щадящую стратегию подготовки: заниматься меньше, но более продуктивно.

Родительская забота и мудрость заключается в том, чтобы не ставить завышенных требований для детей. Спокойствие и одобрение - вот что нужно всем участникам ЕГЭ, это первая и реальная помощь которую могут оказать родители и педагоги в ситуации экзаменационного стресса детям.