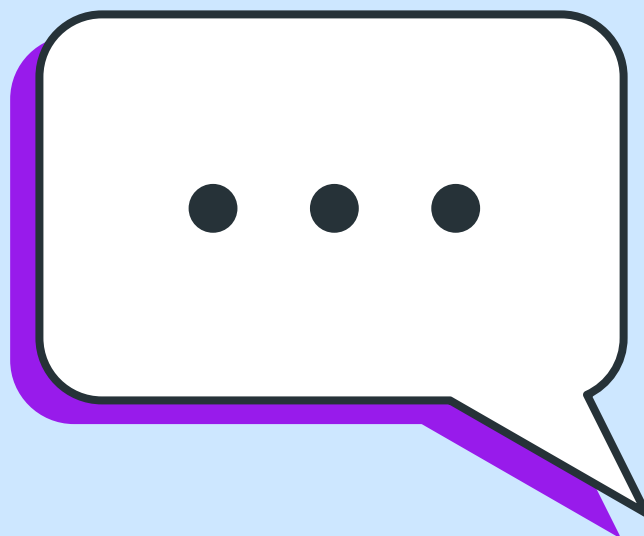
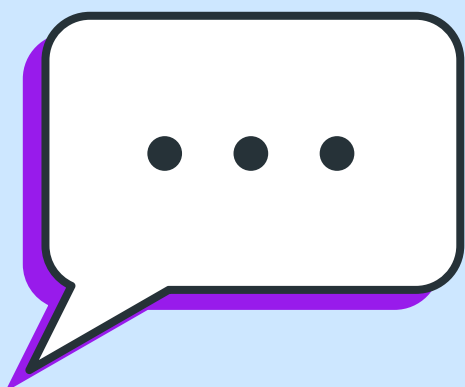


Как пережить подготовку к поступлению без нервов

7 полезных советов для родителя и ребенка

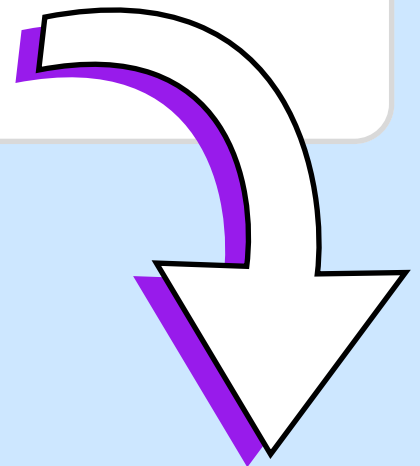


Вступление

Чтобы сдать ЕГЭ или ОГЭ на хорошие баллы и поступить на бюджетные места, нужно готовиться к экзаменам заранее и с хорошими специалистами — это понимают все.

А вот как в процессе этой подготовки к экзаменам не занять седых волос сразу и родителям и детям, вы узнаете из этой статьи: **«7 полезных советов для родителя и ребенка»**, в создании которой участвовал психолог.

Итак, перейдем к советам.



1. Добавляем оптимизма

Вспомните любую ситуацию, где в вас не верили самые близкие люди. Вряд ли она ощущается приятной и даёт сил и уверенности. Также и для ребёнка перед экзаменом важно, чтобы родитель в него верил и заранее не программировал выпускника на пессимистичные варианты фразами по типу: «Как ты собираешься написать экзамен хорошо, если ленился в течение года?!».

Часто перед важными экзаменами выпускники чувствуют себя уставшими, сомневаются в себе и им просто сложно выдержать давление учителей и родителей, которое на них свалилось. Поэтому, любые фразы, содержащие в себе хоть небольшую долю пессимизма, скорее всего воспримутся ребёнком как: «Я в тебя не верю. Вся вина будет на тебе. Разбирайся с этим сам».

Ребёнку нужна опора и поддержка. В ваших силах её ему дать.



2. Гуляем, отдыхаем

Возможно, кого-то мы разочаруем, но если вас посещали мысли, что ребенку нужно тщательно готовиться к экзаменам, а не отвлекаться на прогулки и друзей — это может отрицательно отразиться на итоговых результатах в будущем.

В идеале, чтобы сохранить психику ребенка и родителя, нужно начинать подготовку к ЕГЭ за год до самого экзамена. Имея такой срок на подготовку, можно правильно распланировать нагрузку на ребенка и давать ему достаточно отдыха в течение всего периода.

В случае, если начать подготовку за месяц до экзаменов и играть в игру «узнать за 60 секунд», психика выпускника может просто не выдержать перегрузок, и мозг перестанет воспринимать какую-либо информацию вовсе.

Чтобы не было перегрузок и срывов, нужно соблюдать баланс между активной подготовкой к экзаменам, отдыхом и полноценными прогулками. А непосредственно перед экзаменом ребенку и вовсе стоит оставить интеллектуальные и эмоциональные нагрузки и просто отдохнуть, расслабиться или заняться тем, что приносит ему удовольствие.

1 день до экзамена

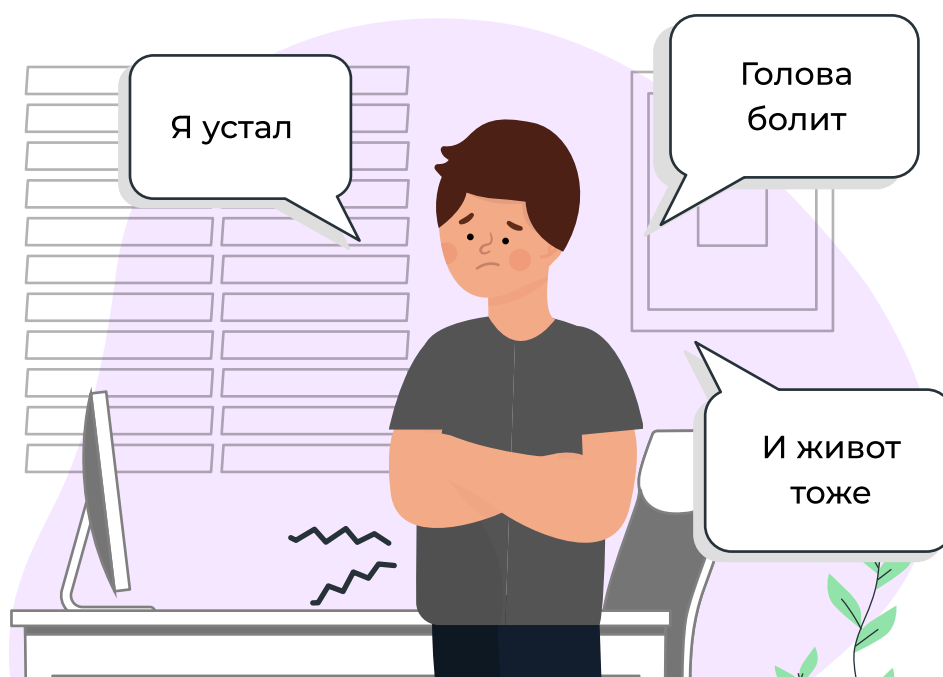


3. Слышим жалобы

Часто родители считают, что дети в ответственный момент, когда нужно напрячься — начинают специально жаловаться на здоровье, симулировать болезни и симптомы плохого самочувствия, лишь бы полениться и избежать лишней работы. Поэтому, родители пропускают такие жалобы мимо ушей, и, чаще всего, ошибочно.

От перегруженности эмоциональной и интеллектуальной, от накопленной усталости у человеческого организма могут быть сбои, на которые стоит обратить внимание. Даже не так. На них просто необходимо обратить внимание! Лучше убедиться, что ребенок старается отлынивать от обучения, чем пропустить сбой в организме.

Чтобы уменьшить риск жалоб на здоровье перед экзаменами — создайте спокойную атмосферу и доверительные отношения с ребенком. Давайте ему отдыхать, злиться, уставать, расстраиваться и переживать любые другие эмоции. Это важное умение как перед экзаменами, так и в обычной жизни.

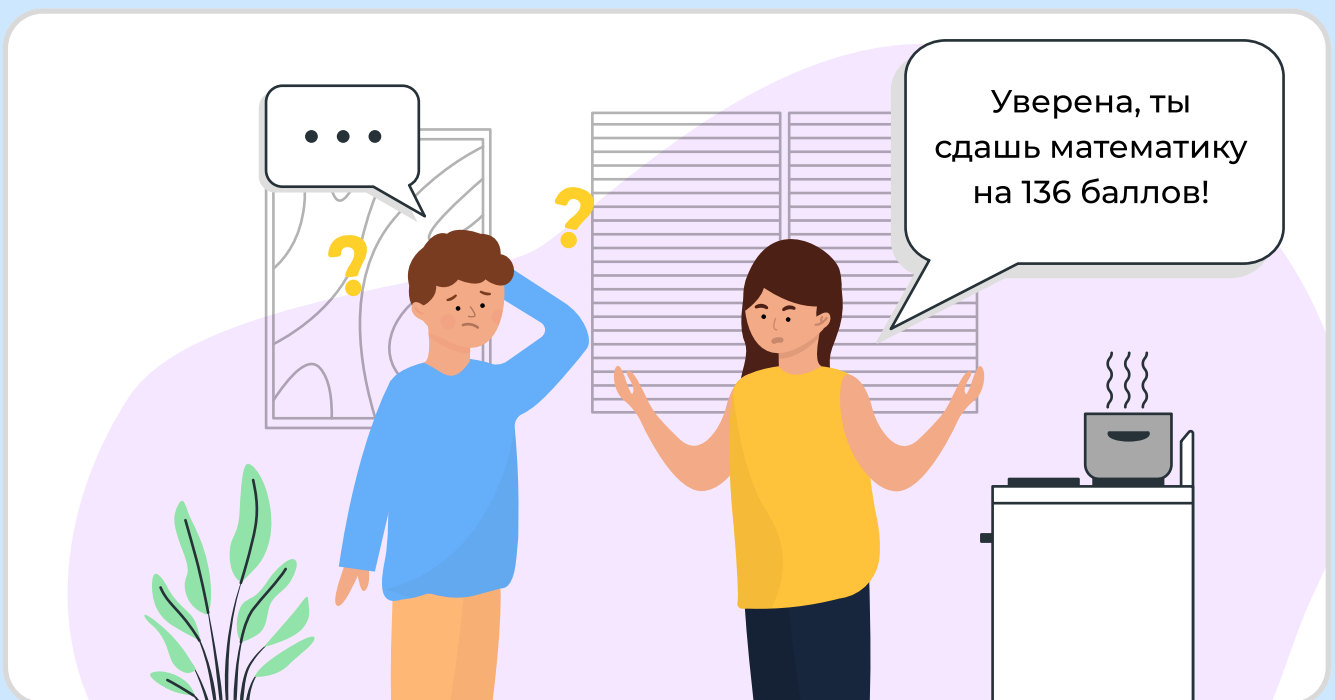


4. Ставим достижимые цели

Выше мы уже поговорили про поддержку, но нужно понимать, что везде нужен баланс. Например, можно оказать ребенку медвежью услугу, убеждая его, что он точно сдаст ЕГЭ на 100 баллов, если до этого он не знал предмет на отлично и не прорешал сотни примеров без ошибок. В этом случае, ребенок отнесется к вашим словам с недоверием, и ничего хорошего это не принесет. В равной степени как и отличнику, который услышав подобную поддержку лишь повысит свой уровень тревоги и боязни не оправдать ожиданий.

Как быть? Просто говорите ребенку спокойно и уверенно, что у него получится сдать экзамен, и вы на его стороне, какой бы не был результат. Дети быстро распознают фальшь в словах, поэтому, вам придется поверить в то, что вы говорите.

Чтобы облегчить переживания себе — вспоминайте, что даже проваленный экзамен можно будет пересдать. Главное, что все живы и здоровы физически и психологически, верно?



5. Не пугаем экзаменами

Иногда родители стараются запугать выпускника самими экзаменами или последствиями: «Плохо сдашь ЕГЭ — не поступишь на бюджет, пойдешь дворником работать».

Минусы такого запугивания в том, что ребенок будет находиться в перманентном состоянии беспокойства, страха и тревожности, и не сможет ощутить спокойствия, так необходимого для продуктивной подготовки к экзаменам.

Родителю не нужно перекладывать свой страх провала на ребенка, тем самым только увеличивая шанс того самого провала, которого они боятся. Поддержка и вера в ребенка сработает лучше, чем запугивание.

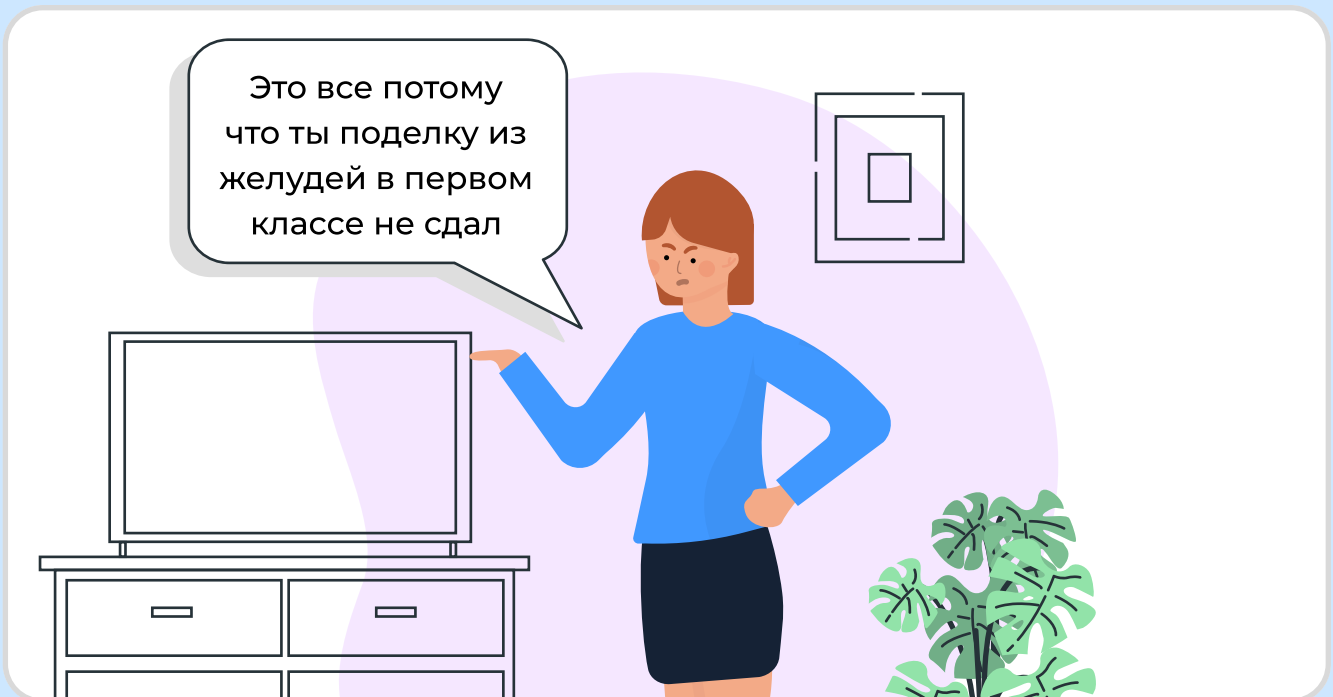
В чёрной-черной
комнате. На
чёрном-черном
КИМе



6. Оставляем критику за прошлое в прошлом

«Я же тебе говорила, делай уроки и учись, а ты меня не слушал! Теперь вон сколько материала тебе надо усвоить чтобы сдать экзамены нормально!». Так тоже говорить ребенку перед экзаменами не следует. Это никак не поможет улучшить процесс подготовки, но зато прекрасно его усугубит, зародив еще больше тревоги.

Мало кто воспринимает критику спокойно. Тем более непрошенную и бесполезную в текущей ситуации. Также и ребенок, скорее всего просто включит защитный механизм и выключится из процесса подготовки, уйдя в себя. Вряд ли это хорошо скажется на итоговых результатах экзамена.

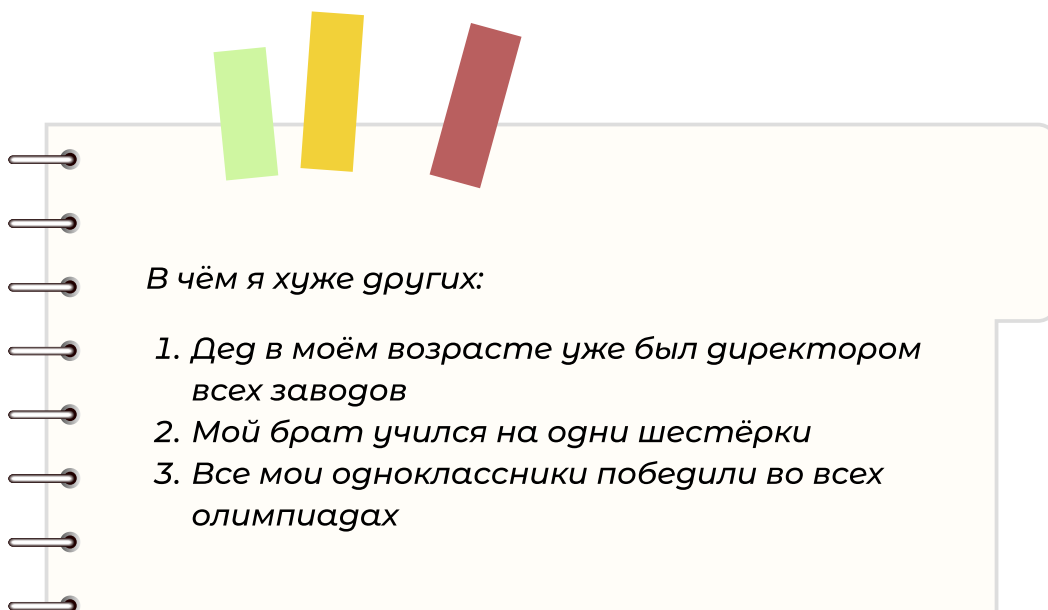


7. Не сравниваем ребенка с сыном маминной подруги

Как только вы захотите сравнить своего ребенка с кем-либо, привести ему в пример одноклассника, сына подруги, бабушку в молодости, или хуже всего, его брата или сестру — остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Ещё глубже. Посчитайте до 10 и... ничего не говорите. Ну, и выдохнуть тоже не забудьте.

Если вас в детстве с кем-то сравнивали, то просто вспомните это ощущение. Ощущение, что как ни старайся, всегда кто-то будет лучше, а ты не дотягиваешь до этих успешных друзей и родственников. Злость, обида, опущенные руки, потеря мотивации. Если у вас нет цели вызвать у ребенка эти чувства — следуйте инструкции из предыдущего абзаца.

А чтобы не ухудшить, а улучшить положение, вы можете наоборот поговорить с ребенком и убедить его в том, что прошлые неудачи в учебе никак не связаны с его интеллектом или какими-то плохими качествами. Найдите положительные моменты, озвучьте их, похвалите ребенка. Это даст ему силы и уверенности, чтобы сдать экзамен лучше, чем... хуже.



В чём я хуже других:

- 1. Дед в моём возрасте уже был директором всех заводов*
- 2. Мой брат учился на одни шестёрки*
- 3. Все мои одноклассники победили во всех олимпиадах*



Бонусный совет

Ваше эмоциональное состояние передается ребенку, даже если вам кажется, что вы его прекрасно скрываете. Поэтому, позаботьтесь о своем спокойствии и вашего ребенка.

А самое главное о ваших отношениях, лишь найдя успокоение и расслабление в себе, вы сможете искренне и эффективно поддержать и успокоить ребенка.

А чтобы помочь вашему ребенку полноценно подготовиться к ЕГЭ или ОГЭ — приходите к нам в Центриум!

Желаем вам легкой подготовки и самых высоких баллов. Удачи!

