

Разговор с психологом

До ЕГЭ два месяца, но и будущих выпускников, и их родителей начинает «потрясывать» уже сейчас. Родители, пожалуй, в большей степени подвержены экзаменационному стрессу, потому что осознают всю степень значимости экзамена, ведь от успеха этих нескольких дней зависит вектор всей жизни их чада. Недавно одна моя знакомая – мама одиннадцатиклассника – пожаловалась на учатившуюся бессонницу на почве этих переживаний. Как же преодолеть страх перед ЕГЭ?

Ничего не знаю, хотя учил

– Первый вопрос: почему мы боимся экзаменов? Что делать, чтобы избавиться от фобии?

– Порой, само слово «экзамен» вызывает душевный трепет. Конечно, это испытание. Перевод слова, кстати, именно таков. Это огромное напряжение для психики. Так что понять маму, которая не может уснуть уже сейчас, можно.

– А что же будет потом?!

– Все же я бы порекомендовала контролировать эмоции. Жизнь «на взводе» может привести к снижению физического и психологического состояния. Если не будет самоконтроля, все может вылиться в слезы, истерики, даже обмороки. Такие случаи с детьми нередки во время самой процедуры ЕГЭ. Конечно, при подготовке к ЕГЭ необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Есть люди более стрессоустойчивые, есть – менее. Человек с повышенной степенью тревожности может перед экзаменом убежденно заявить: «Я ничего не знаю!». Хотя учил. Это объясняется тем, что в напряженном состоянии человека эмоциональная сфера блокируют психические познавательные процессы (память, мышление, внимание).

– Вы говорите – самоконтроль... Но как этого добиться, как осуществить?

– Хорошее испытанное средство – аутотренинг. Непосредственно перед экзаменом и незадолго до него подходите к зеркалу, убеждайте себя: «Ты справишься! У тебя все получится!». На самом экзамене попробуйте напрячь и расслабить кисти рук, стопы, глаза – так снимается напряжение. Постарайтесь расслабить физически свой организм. При всем том нужна концентрация усилий. Самый простой способ саморегуляции эмоционального состояния – просто спокойно посчитать до десяти или до двадцати. Этот способ позволяет практически сразу же успокоиться.

Есть еще способ вытеснения неприятных эмоций с последующей заменой их на приятные. Старайтесь мыслить позитивно: экзамен – не конец всей жизни. Наоборот, это только начало, шаг к вашему будущему! Путь к новым свершениям и победам! В конце концов, это важный жизненный опыт, который пригодится в будущем.

И обязателен правильный режим дня перед экзаменами. Перед сном, кстати, вспоминайте о чем-то приятном. Старайтесь вызвать положительные эмоции: пусть всплывают перед глазами, допустим, «картинки» отдыха на море, встречи с друзьями... Здесь уместно привести высказывание Константина Станиславского. Он говорил: «Приказывать чувствам невозможно, но вынимать их и заменять на новые вполне допустимо, а, бывает, и необходимо». Перед экзаменом, считаю, такие действия необходимы.

Кстати, шпаргалки – хорошее средство для подготовки к экзаменам. Структурированный ответ, где отражены основные моменты, помогает лучше запомнить материал. Но надо помнить, что шпаргалка – психологическая поддержка на экзамене, нет необходимости пользоваться ею при ответе.

– Что можно есть и пить перед экзаменом, а чего – нельзя?

– Для стабилизации работы головного мозга пища должна быть сбалансированной. Память развивают и поддерживают такие продукты, как авокадо, ананасы, морковь. Перед запоминанием чего-то «настрогайте» морковки – с сахаром или со сметаной. Достаточно буквально 150-200 граммов. Шоколад хорош для улучшения работы сердечной мышцы и поднятия настроения. Креветки, репчатый лук, орехи – для концентрации внимания. А для творческого озарения – инжир и тмин.

Не надо употреблять кофе. Это повышает взвинченность. Вредна перед экзаменом селедка, хотя во время экзамена рекомендуется пить больше минеральной воды без газа. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды, лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли.

Не рекомендуются кофе, чай (особенно крепкие) и так любимая детьми кока-кола. Употребив их, вы на следующий день будете чувствовать себя устало, очень нервничать.

В ночь перед экзаменом хороши крахмальные продукты – макароны, рис, картофель, хлеб. А стакан молока – теплого или холодного – поможет уснуть.

Утром перед экзаменом лучше съесть что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы, бутерброд с медом, каша-овсянка, мюсли. Но если вы слишком нервничаете и не можете много есть, употребите парочку бананов, изюм или молочный коктейль с фруктами.

Напитков с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу же после того, как их выпьете. Пейте больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Показатель боеготовности

– Правда ли, что бояться на экзамене и перед ним – полезно? По себе помню: если не боялась экзамена, то сдавала потом хуже. Или это – предрассудок?

– Ситуативная тревожность на экзамене, конечно, повышается. Но она не должна зашкаливать! Иначе блокируются память, мышление. Есть примеры, когда отличник вдруг сдал экзамен плохо, а троечник – выплыл, справился с заданием. Почему такое происходит? Да потому что отличник всю свою энергию направил на страх и боязнь, а троечнику бояться нечего, он был более расслаблен. И вот результат. Для одного хороший, для другого – не очень.

ЕГЭ сдается в виде тестов... А вот если устно сдаешь, всегда надо стремиться отвечать уверенно, бодро, со знанием дела. В большинстве случаев это создает впечатление: человек уверен в себе, предмет знает.

Наличие небольшого волнения – показатель боеготовности экзаменуемого. Это даже – в легкой мере – необходимо для оптимизации поведения на экзамене.

– Экзамен – это мощный стресс. А стресс влияет на здоровье...

– Такого, чтобы с ЕГЭ в больницу увозили, на моей памяти в нашей области еще не было. Отрицательный результат экзамена может повлиять на самооценку. Она понизится. Это скажется в целом на развитии личности. Люди с заниженной самооценкой, например, не решают проблемы, а просто избегают их. Но все преодолимо. Тревожность чаще проявляется у детей, родители которых предъявляют к ним завышенные требования и ожидания. Этих детей сравнивают с более успешными сверстниками, противопоставляют. Не советую родителям делать такое. Перед экзаменом ребенка нужно всячески подбадривать. Также родителям обязательно следует проследить, чтобы ребенок накануне экзамена выспался, прогулялся-развёлся. Общий настрой должен быть положительным! Это не мелочи! На это обязательно нужно обращать внимание.

– Кстати, о родителях будущих абитуриентов. Есть еще какие-то рекомендации специально для них?

– Родителям разумеется следует контролировать ребенка: готовится ли он и насколько тщательно? Следить за режимом дня: отдых должен чередоваться с занятиями. Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. Нужно помочь ему распределить темы для подготовки: что действительно важно, и что стоит отнести на первый план, а что отложить на потом. Особое внимание нужно обратить на ключевые моменты подготовки: помочь составить расписание повторения, расписать темы и вопросы по дням и по часам. Когда видна структура, и понятно, что все успеть вполне реально, страх уходит. Важно потренироваться вместе с ребенком. Засечь время и попробовать выполнить тест, а затем проверить: уложился-не уложился, насколько справился. Необходимо также обеспечить подростку подходящие условия для занятий, рабочее место должно быть максимально удобным.

– Есть смысл пустить в ход материальный стимул: сдашь хорошо экзамены, получишь компьютер?

– Можно, конечно, но... Тогда ребенок дополнительно начнет тревожиться еще и по поводу неполученного компьютера... Я бы не рекомендовала прибегать к таким мерам.

Я всегда объясняю детям: нельзя оставлять ответы без вопросов. Можно поискать ответ методом исключения (как на телеигре «Кто хочет стать миллионером?»). Внимательно читайте вопрос, до конца! Практика показывает, что дети порой спешат и даже не дочитывают заданий. В итоге в спешке выбирают неверный ответ. Иногда имеет смысл, отвечая, положиться на интуицию, но повторяю, не оставляйте вопрос без ответа!

Если все же постигла неудача... Это не катастрофа. Всегда дается возможность пересдать! Пересмотреть свои планы.