



НИЦМП

*Экспертное
мнение*



**«КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ СО
СТРЕССОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ»**

ЮЛИЯ НОВЫХ

Профессиональный психолог



НИЦМГ

С какими проблемами обучающиеся выпускных классов обращаются к психологу?

Основная причина по которой обращаются подростки к психологу – переживания перед предстоящими испытаниями, потому что в социуме висит общий страх экзаменов.

Во-первых, педагоги беспокоятся, что ученики не сдадут экзамены.

Во-вторых, родители переживают за своих детей. В итоге все эти переживания наваливаются на одного ребенка.

Также весной дети обращаются по вопросам профориентации, так как не знают, на кого пойти учиться дальше.

Еще не стоит забывать про отношения внутри семьи, потому что бытовые проблемы дома усиливаются из-за стрессовых ситуаций и переживаний по причине экзаменов.



НИЦМГ

Какое состояние наблюдается у обучающихся?

На самом деле у разных обучающихся существуют разные **способы переживать стресс**. Есть подростки, которые принимают активное участие в дополнительном образовании, ходят во многие секции, достаточно открытые в общении, но часто внутри у них бывает совершенно наоборот.

Бывает, что замкнутые дети, которые привыкли следовать четкому плану, хорошо учатся в школе, но **не могут вынести груз ответственности** из-за экзаменов.

И обращаются к психологу будучи уже в **подавленном** и **экстренном** состоянии, когда в школе запугивают экзаменами, а дома родители требуют определенные результаты. Ребенок просто не понимает, как ему себя вести.



НИЦМГ

Почему экзамены вызывают стресс у обучающихся?

Такой стресс можно сравнить с выступлением на сцене, то есть это ситуация, которая не является повседневной для человека, плюс большую роль играют **социальные ожидания**.

Выпускник стремится сдать экзамен на определенное количество баллов, чтобы поступить в вуз.

Учителю важно хорошо подготовить своих выпускников.

Родителям нужно, чтобы ребенок хорошо устроился в жизни.

Если бы мы каждый день сдавали экзамены, то не испытывали бы никакого стресса. Когда мы волнуемся – это говорит о том, что нам **важен** результат.



НИЦМГ

Какие виды стресса бывают у тревожных обучающихся?

Выделяют **конструктивный** и **деструктивный** стресс.

Конструктивный стресс – мобилизует нас, благодаря чему в экстремальных условиях мы начинаем быстрее действовать и принимать решения.

Деструктивный стресс – накопленные переживания, которые могут негативно воздействовать на организм, поэтому тело может реагировать совершенно неожиданным образом.

Именно поэтому **нельзя** пить успокоительные средства и таблетки прямо перед экзаменом, они могут настолько расслабить человека, что он будет не в состоянии сосчитать 2+2. Иногда заботливые родители предлагают ребенку выпить якобы безобидный пустырыш, чтобы чуть-чуть расслабиться, а по итогу это «чуть-чуть» может расслабить очень сильно.



НИЦМГ

Что можете порекомендовать подросткам по преодолению предэкзаменационного стресса и других негативных состояний?

Одним обучающимся подходят **дыхательные практики**, которые они могут применять во время школьных контрольных, чтобы понять помогает ли им это успокоиться или нет.

Другим полезно почиркать в блокноте и **выпустить тем самым негативные эмоции**, попрыгать и позаниматься физической активностью.

Сейчас, когда есть еще время до экзаменов, ребята могут **попробовать** разные способы и выбрать подходящую для себя технику.



НИЦМГ

Какие мотивирующие слова или действия
стоит выбирать педагогам, чтобы
обучающимся было спокойнее перед
экзаменами?

Дети ценят, когда их **поддерживают** и **обращают внимание** на их результат, отмечают достижения.

Подростку **важно знать**, что **он ценен**, с его мнением считаются.

Для успешного освоения материала подростками, педагогу нужно давать информацию на **разные каналы восприятия**, таким образом обучающиеся лучше запомнят новое и будут более уверенными в своих силах.

Педагогу не следует обвинять ребенка, если он написал работу на невысокий балл. Лучше **предложить** помощь и вместе подумать, как можно **улучшить** результат.



НИЦМГ

Что следует знать родителям, у которых дети сдают экзамены?

Родители оказывают большое влияние на своих детей, поэтому стоит поддерживать **благоприятную атмосферу** дома:

- организовать **пространство**, где ребенок может заниматься учебной;
- по возможности снимать часть домашних дел с детей в период подготовки к экзаменам.

Обычно родители все объясняют фразой: «Я же хочу лучшего для своего ребенка», но здесь нужно понимать, что **не всегда лучшее для родителей будет лучшим для ребенка.**

Важно разговаривать с детьми не только на тему экзаменов, но и на отвлеченные темы.

Например, посмотрели вместе фильм и обсудили его, сходили вместе погулять.

В разговоре стоит задавать больше открытых вопросов, так беседа будет более продуктивной.



НИЦМГ

Так ли страшен провал на экзамене?

Провал **не означает** конец света, потому что есть передачи и другие возможности.

Есть примеры, когда ребята были слишком уверены в себе не готовились к экзаменам и не сдавали их, шли работать и готовились к сдаче итоговых испытаний на следующий год.

Помните, **одной учебной жизнью не ограничивается**, а продолжается дальше.

Если ребенок не сдает экзамен, то важно найти другой выход из этой ситуации и **поддержать**, а не обвинять его.

Родители должны дать понять, что они **рядом** в любом случае и любят ребенка не из-за оценок, поэтому не бросят его наедине с бедой.