Как общаться с ребенком перед ЕГЭ

У большинства людей на носу майские праздники, но выпускники думают совсем о другом. Как поддержать ребёнка в последние недели перед ЕГЭ, почему не нужно отменять занятия в секциях и обсуждать ли возможный провал? Об этом мы поговорили в программе «Радиошкола» с психологом Надеждой Лобазниковой и репетитором по математике и подростковым наставником Анастасией Фадеевой.

Расслабиться или поднажать накануне экзамена — зависит от ребёнка

Какую стратегию выбрать в последний месяц перед ЕГЭ — расслабиться или поднажать, — каждый решает для себя сам. Всё зависит от того, сможет ли ребёнок пережить этот месяц, занимаясь с 15 репетиторами, будет ли ему комфортно. И наоборот: если он будет отдыхать, не расслабится ли он совсем?

Если говорить об экспресс-подготовке, то тут тоже всё индивидуально: для кого-то она может быть полезной, а у кого-то — вызвать дополнительный стресс и только отдалить от успешной сдачи. Интенсив — это когда тебя из одной среды резко погружают в другую. Вокруг новые люди, другая нагрузка, другое расписание. Допустим, если ребёнок интровертивный, ему будет сложно быстро влиться в новый коллектив и работать в нём.

То же самое касается смены репетиторов незадолго до экзамена: не каждый может прийти к новому преподавателю и начать учиться. Если вы всё-таки решили сделать это, наверное, не стоит совсем отказываться от старого. То есть дополнительно иметь ещё одну точку зрения — это неплохо. Как ни крути, у любого репетитора свой взгляд на предмет, на экзамен, на тайминг подготовки.

Как правильно поддержать ребёнка и самого себя

Для начала неплохо было бы спросить ребёнка: а нужна ли тебе моя поддержка? В чём? Возможно, вы удивитесь тому, что расскажет ребёнок, когда вы придёте с простым открытым вопросом и готовностью помочь. В этот период важно быть в контакте

с подростком: разговаривать, задавать вопросы и быть готовым услышать ответ — это, наверное, самое главное.

Некоторые вещи, которые озвучивает подросток, могут быть тяжёлыми для родителей. Например, ребёнок говорит: «Да мне вообще ваш ЕГЭ не сдался. Как сдам, так сдам». Чаще всего дети бросают такие фразы, если совсем накипело. Если вы услышали подобное в первый раз, не паникуйте: скорее всего, он сказал это на эмоциях. Если ситуация повторяется, нужно спокойно поговорить с ребёнком: почему нет? А есть ли у тебя какой-то план?

Не бойтесь делиться с детьми своими страхами — чтобы ребёнок понимал, что вы не только наседаете и контролируете, но и у вас есть внутренние переживания

Это может стать отправной точкой для более глубокого диалога, где ребёнок раскроется и, возможно, даже убедит вас, что ему это правда не нужно.

Часто бывает так, что он, наоборот, говорит: «Мама, у меня всё нормально. Расслабься!» Показывает, что он делал с репетитором, какие задачи решали. Но тревога родителей всё равно не проходит. В такой ситуации родителям стоит спросить себя: а почему я так боюсь? Что со мной происходит, если даже доказательства усердия ребёнка не могут меня успокоить? Стоит заняться самим собой.

Что касается отношения школы и учителей с учениками, то тут есть истории разной степени напряжённости. Если ребёнок приходит из школы и рассказывает историю, где звучат фразы «Не напишешь эту контрольную — пойдёшь работать дворником», то как минимум нужно сесть и обсудить это. Нужно объяснить, что, вероятно, учительница не проконтролировала себя. И вы сами не считаете, что плохо написанная контрольная — это катастрофа. Дайте ребёнку понять, что педагог слегка перегнул палку.

Почему важно обсудить возможный провал

Однозначно стоит поговорить с ребёнком о том, что бывают неудачи, и проработать какие-то сценарии на случай, если он не сдаст ЕГЭ или не доберёт баллы. Когда вы озвучите разные варианты, градус напряжения снизится, всё уже не будет казаться таким критичным.

Часто бывает, что ребёнок видит много возможных сценариев, но родители твердят, что надо поступить. Для них пересдача и gap year просто невозможны. Даже если они сядут планировать пути отступления, то, грубо говоря, будет «фонить» страхом взрослых.

Ребёнок будет его считывать и тоже начнёт воспринимать ЕГЭ как что-то более опасное и серьёзное, то, что может быть связано с провалом.

Если этот провал всё-таки случился и вы проработали разные сценарии, у вас, по крайней мере, не будет паники

Если ребёнок сначала хотел поступать в один вуз, а потом резко передумал, тут ему важно правильно объяснить родителям, почему он изменил решение. Например, был случай, когда девочка подготовила презентацию, где расписала, почему не этот колледж, а другой, привела причины за и против. Родители, конечно, сели на диван с открытыми ртами, но впечатлились: всё-таки была проделана работа. И это не с бухты-барахты, а дочь транслирует вполне себе взрослую позицию. В любом случае родителям сложно принимать смену решений. Скорее всего, ситуация кончится конфликтом.

Это сложный этап, который придётся пройти подростку: ему нужно будет отстаивать свои права, и отчасти это тоже этап подготовки к взрослой жизни. Чем рациональнее подросток будет к этому подходить, тем больше вероятность, что ему удастся родителей убедить, а не просто конфликтовать с ними.

В каких случаях родителям стоит беспокоиться

К концу подготовки большинство выпускников приходит к выводу «Я не готов физически, психологически, моих знаний недостаточно». Какой бы уровень у детей ни был, их не отпускает ощущение, что они недотягивают. В такой ситуации лучше взять выходной или два — и просто отдохнуть. Съездить куда-то, погулять, провести время на природе. Возможно, с родителями — если этого хочет ребёнок.

Стоит обратить особое внимание на поведение ребёнка и предпринять оперативные меры, если:

- ребёнок не высыпается, даже если спит нормальное количество часов в сутки;
- он стал чаще болеть;
- он ведёт себя как ребёнок более младшего возраста;
- у ребёнка пропал аппетит;
- у ребёнка появляются нехарактерные для его поведения реакции на протяжении длительного времени.

Если вы заметили что-то из перечисленного выше, то, скорее всего, происходят процессы, с которыми подросток не справляется.

Многие родители незадолго до ЕГЭ начинают активно противостоять хобби, секциям, переживая, что ребёнок не будет ничего успевать. Но важно спросить у подростка, справляется ли он.

Если занятия дают ребёнку дополнительный ресурс,
а вы их исключите, то только усилите тревогу, оставив человека один на один с ЕГЭ

Если ребёнок занимается спортом, то, возможно, таким образом он справляется с какими-то сложными эмоциями. Если он занимается искусством и это его способ справляться со стрессом, вряд ли отмена занятий будет хорошей идеей. Но если занятия даются ребёнку тяжело, то, конечно, лучше их ограничить, чтобы больше отдыхать.

Что делать за несколько дней до экзамена

Что касается режима в последние дни до ЕГЭ, то здесь всё индивидуально. Если у ребёнка сильная внутренняя мотивация, то в это время его концентрация становится просто колоссальной, растёт продуктивность. Другие настолько начинают загоняться и накручивать, что лучше закрыть все учебники и больше вообще не подходить к ним до экзамена.

Вообще, это не первый экзамен в жизни подростка. На самом деле у него уже есть уникальный рецепт, как готовиться, порой просто нужно задать этот вопрос: «А какой он? Что приводило меня к успеху, а что нет?» Ответ найдётся.