

Экзамены без стресса: дорожная карта для родителей





С чем у вас ассоциируется слово «экзамены»?



Поднимите стикер, где каждый цвет, будет означать, насколько вы обеспокоены предстоящими экзаменами вашего ребёнка.



я не беспокоюсь



есть незначительная тревога



сильно переживаю

Как стресс родителей влияет на детей

Дети чувствуют настроение родителей через тон голоса, выражение лица и часто задаваемые тревожные вопросы.

-

Повышенная нервозность взрослых усиливает у детей тревожность, снижая их уверенность в себе и мотивацию.

-

Спокойное поведение родителей создает безопасную атмосферу, снижая риск психологической дезадаптации у школьника.

-

Понимание стресса при экзаменах



Стресс как полезный помощник
Экзамены запускают выработку кортизола, способствующего концентрации и мобилизации ресурсов. В краткосрочной перспективе это помогает справиться с испытаниями.



Опасность хронического стресса
Если напряжение становится постоянным, организм истощается, появляются сбои и выгорание. Важно распознавать, когда стресс перестает быть полезным.

Признаки перегрузки

Ребёнок редко говорит о своих переживаниях напрямую. Его состояние можно понять через внешние проявления, которые кричат о критической ситуации.



Физическая сфера

- Нарушение сна: бессонница, кошмары, ранние пробуждения
- Потеря энергии, постоянная усталость
- Головные боли, боли в животе без медицинских причин
- Изменения аппетита
- Частые простуды



Эмоциональная сфера

- Повышенная раздражительность, вспышки гнева
- Плаксивость, обидчивость
- Тревожность, панические мысли
- Апатия, равнодушие ко всему
- Негативизм, ощущение бесполезности

Когнитивные и поведенческие признаки

Когнитивная сфера

- Ухудшение памяти и концентрации
- «Мозговой туман»: замедленность мышления
- Перфекционизм и прокрастинация

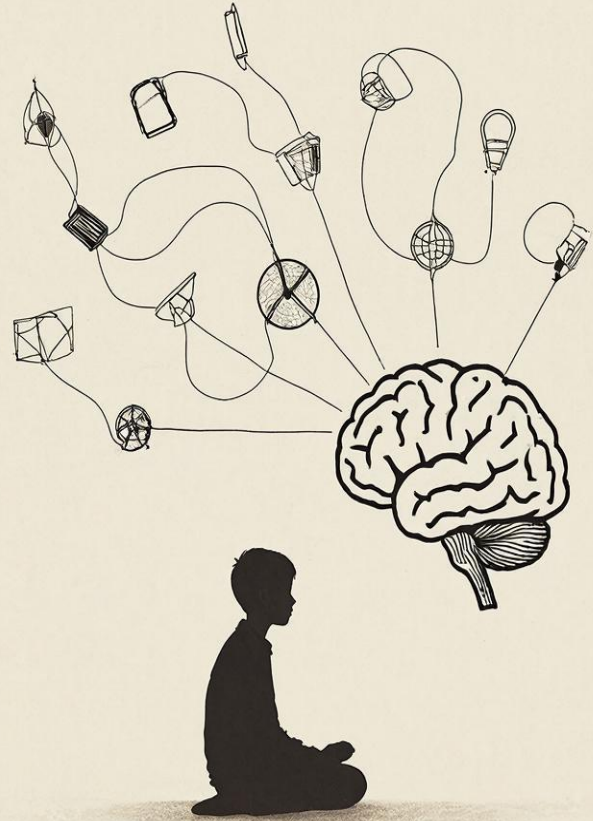
Поведенческая сфера

- Социальная изоляция
- Пренебрежение гигиеной
- Увеличение времени в телефоне
- Саморазрушающее поведение



Практическое задание: Работа с «ловушками».

1. Почему эта мысль негативно влияет на ребёнка?
2. Как можно мягко помочь ребенку увидеть ситуацию иначе?



Страх не оправдать ожидания и его последствия

Дети несут ответственность за эмоции родителей и учителей, что выходит за пределы их личных целей.

Такое давление вызывает хроническое напряжение и мешает формированию здоровой мотивации.

Ребёнок стремится к одобрению, что снижает его внутреннюю инициативу и радость от обучения.

Без поддержки это ведёт к усталости, раздражительности и снижению учебных результатов.

Иллюзия катастрофы и туннельное зрение

До экзаменов

Ребёнок переживает, что провалить экзамен — значит потерять всё будущее.

Подготовка

Игнорируются альтернативные варианты: пересдачи или выбора другого пути.

День экзамена

Возрастают тревога и чувство безысходности, что ухудшает концентрацию.

После экзаменов

Неспособность увидеть успехи и пути выхода усиливает внутренний стресс и снижает веру в свои силы.

Ловушки слияния личности и оценки, включая гиперконтроль

Ощущение, что ошибка — это доказательство личной неполноценности, затрудняет расслабление и продуктивность.
Страх ошибки



Постоянное давление на себя ведёт к усталости и потере мотивации даже при высокой подготовке.
Эмоциональное выгорание



Несмотря на знания, ребёнок сомневается в своих силах и боится результата, что увеличивает тревогу.
Чувство некомпетентности



Что важно при подготовке к экзамену?



Значение полноценного сна
Для школьника критически важно не менее 8 часов качественного сна. Организация режима и ритуалов засыпания помогает улучшить память и восприятие информации, снижая тревожность перед экзаменами.



Питание, стимулирующее мозг
Регулярное питание с продуктами, богатыми Омега-3 и сложными углеводами, поддерживает работу нейронов и концентрацию. Важно включать полезные перекусы, например орехи и йогурт, уменьшая потребление сахара.



Цифровой детокс перед сном
Ограничение экранного времени за час до сна способствует выработке мелатонина и улучшает глубину отдыха. Создание спокойной атмосферы в спальне облегчает процесс засыпания и способствует эффективной подготовке к экзаменам.

Организация пространства и режима школьника

Распишите распорядок дня с учетом учебы и отдыха, разбивая большие темы на небольшие части, чтобы избежать перегрузки и сохранить мотивацию.

Применяйте технику «Помидор» — работа по таймеру с короткими перерывами, что повышает концентрацию и снижает усталость.

Обеспечьте чистоту и удобство рабочего места, убрав отвлекающие предметы, чтобы создать оптимальные условия для эффективной подготовки.

«Запретные» фразы и их последствия

Фразы вроде «Если не сдашь — пойдёшь работать дворником» вызывают у ребёнка сильный страх и снижают самооценку, что усугубляет тревожность и мешает сосредоточиться на подготовке.

Обвинения по типу «Мы столько вложили в репетиторов» нагружают ребёнка чувством вины и делают экзамен эмоционально непреодолимым препятствием.



Рубрика «Поворот на 360°»



Альтернативные поддерживающие фразы

Таблица сравнивает деструктивные и поддерживающие фразы для родителей, помогая формировать безопасную и мотивирующую атмосферу для школьника.

Поддерживающие фразы уменьшают тревожность и повышают самооценку, способствуя более эффективной подготовке.

Деструктивная фраза	Поддерживающая альтернатива
Ты не сдашь — конец жизни!	Экзамен — всего лишь этап, а не финал.
Если не сдал, значит, ты неудачник.	Твоя ценность не зависит от баллов.
Мы вложили столько денег в репетиторов!	Мы любим тебя при любых результатах.

Конструктивная коммуникация с ребенком

Используйте Я-сообщения и выражайте поддержку: например, «Жаль, что так вышло. Давай составим план действий вместе», что демонстрирует понимание и готовность помочь.

Признавайте эмоции ребенка, например, «Твоя усталость — это нормально», что снижает чувство стыда и укрепляет доверие в общении.

Избегайте обвинений и советов без запроса, сосредотачивайтесь на диалоге и совместном поиске решений, создавая атмосферу безопасности.

Разбор кейсов

Задание:

Как лучше отреагировать на данную ситуацию? (что сказать ребёнку?)

Разбор кейсов: поддерживающие реакции.



Реакция на жалобы о болях

Когда ребёнок жалуется на головную или желудочную боль, важно признать его состояние и объяснить, что стресс влияет на тело. Предложите отдых и облегчённую нагрузку, поддерживая без давления.



Обработка негативной оценки

После плохой отметки разделите эмоции и факты. Вместо критики предложите обсудить ошибки и найти пути исправления, помогая ребёнку развить самостоятельность и веру в успех.



Восстановление после конфликтов

Если возникла ссора, искренне извинитесь, объяснив, что усталость повлияла на реакцию, и постарайтесь восстановить общий позитивный настрой, укрепляя эмоциональную связь.



Поддержка при социальной тревоге

В случаях отказа идти на консультацию из-за страха оценки, признайте чувства ребёнка и напомните ему о главной цели этих консультаций – получение знаний.

Инструменты саморегуляции «здесь и сейчас»

Краткое описание техник снятия острого стресса перед экзаменами с руководством по применению и назначением каждой методики.

Использование практик саморегуляции эффективно снижает уровень острого стресса и способствует ясности мышления.

Психологические методики стресс-менеджмента

Техника	Описание	Польза
Дыхание по квадрату	Вдыхайте, задерживайте дыхание и выдыхайте по 4 счета	Снижает сердцебиение и успокаивает нервную систему
Заземление 5-4-3-2-1	Поочередное внимание к пяти чувствам для переключения внимания	Помогает выйти из паники и вернуться к реальности
Мышечная релаксация	Напрягайте и расслабляйте мышцы поочередно	Устраняет физическое напряжение и успокаивает

Чек-листы и ежедневная поддержка



Эмоциональная поддержка

Регулярно демонстрируйте ребенку свою веру и понимание, что укрепляет его внутренний ресурс и снижает тревожность перед экзаменами.



Организация режима

Следите за расписанием дня, включая учебу, отдых и сон, чтобы создать устойчивый ритм и минимизировать хаос в подготовке.



Правильное питание

Обеспечьте регулярные полезные перекусы и достаточное количество воды, что способствует продуктивности и поддержке мозга в стрессовый период.

Итоги: путь к успешной поддержке выпускника

Стабильная забота и конструктивная коммуникация в семье создают эмоциональный фундамент, повышая устойчивость ребенка и обеспечивая эффективность подготовки к экзаменам.

Финальное упражнение «Письмо поддержки»

Напишите одну фразу, которую вы скажите своему ребенку, придя домой.

Контакты для связи

Маслов Анатолий Романович
(7,9,10,11 классы)



Рушков Артём Сергеевич
(5,6,8 классы)



Раздаточные материалы

