

Как сдать ЕГЭ и не отдать за него жизнь. Советы психолога

00:01 (сегодня) [Юлия Борта](#) Статья из газеты: [Еженедельник "Аргументы и Факты" № 21 20/05/2015](#)

Все материалы сюжета [Подготовка и сдача ЕГЭ в 2015 году](#)

Сегодня, 25 мая, начинается время единого госэкзамена. Это время сильнейших психологических нагрузок для выпускников и их родителей. О том, как не поддаться панике и не допустить нервных срывов, рассказывает психолог.

В прошлом году несколько выпускников, не выдержав напряжения во время ЕГЭ, покончили жизнь самоубийством. А сколько ребят потеряли здоровье - никто и не считал. Как не допустить нервных срывов и трагедий перед ЕГЭ, «АиФ» рассказала **Наталья Авдеева, профессор кафедры возрастной психологии Московского городского психолого-педагогического университета.**

Не внушайте страх

- Наталья Николаевна, родители и школа постоянно возлагают огромные надежды на итоги ЕГЭ - мол, от этого зависит вся дальнейшая жизнь...
- Всегда надо оставлять ребёнку перспективы на изменения, улучшения. Экзамен - это проба, испытание. Не последнее в его жизни. Настраивайте на то, что у него всё получится. А если что-то будет не так, как рассчитывал, то это не конец жизни. Наоборот, неудачный результат - повод для дальнейшего саморазвития. Это очень позитивные факторы для взрослеющего ребёнка. Ведь конечная цель родителей - сделать его самостоятельным, независимым. Нельзя внушать детям, что их ценность определяется оценками. Родители должны любить ребёнка таким, какой он есть, просто потому, что он их ребёнок. Он, какие бы двойки ни получал, должен быть уверен в том, что нужен родителям и они любят его. Горе-победители?

- Как организовать подготовку в оставшиеся дни?

- Предложите ребёнку вместе разработать проект или бизнес-план подготовки (современных детей увлекает такой подход, слова «составить график» для них - прошлый век), сколько заданий надо выполнять в день, чтобы оставалось время на любимые занятия. Когда у ребёнка появится чувство, что он контролирует себя и может поставить цель и достичь результата, он перестанет волноваться. Ситуация станет предсказуемой и контролируемой. Но не родителями, что нежелательно, а самим ребёнком.

- Как напутствовать перед экзаменом?- Обычно родители говорят: «Ну иди уже, горе моё, не знаю, что из тебя получится». А надо наоборот: «Ты готов, у тебя всё будет хорошо, я тебя жду с победой». Психологи разработали простые рекомендации, как повысить детскую эффективность на экзамене. Нужно использовать собственный удачный опыт: вы решали в классе подобные задания, ты справлялся - справишься и на экзамене. Положительный пример других: учеников твоей школы хорошо готовят к ЕГЭ, в прошлом году, как сказал директор, практически не было срывов.

- Наверное, стоит и режим ужесточить?

- Нет, этого делать нельзя. Ребёнок и так не в себе, а родители ещё ужесточают давление: «Почему ты так долго сидишь, почему не спишь?» Посочувствуйте, лишний раз подойдите и обнимите. Расскажите, как вы сдавали экзамены, чтобы он понял, что не один так переживает. Дети в этом возрасте склонны думать, что только у них всё плохо, что только у них проблемы.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЁНКА НЕРВНЫЙ СРЫВ?

Нарушается аппетит: ребёнок отказывается от еды или, наоборот, ест больше обычного, много сладкого.

Становится тревожным - например, вздрагивает при громких звуках.

Делается чересчур капризным: кричит, плачет, обижается по пустякам. Или его поведение может стать агрессивным.

Сидит, уставившись в одну точку, или бесцельно ходит по комнате.

Ребёнка ничто не радует.

Появляются вредные привычки - например, вдруг начал курить.

