***Девять вопросов и ответов***

***по подготовке к экзаменам.***

 *Скоро ЕГЭ — нервничают не только старшеклассники, но и их родители. Выпускники во время подготовки сталкиваются с выгоранием и теряют мотивацию к учебе, родители не знают, как поддержать детей. Как же найти силы на финальный рывок и сдать экзамены? Что делать с тревожностью? Как родителям не давить на детей с выбором профессии и вуза?*

***1. Хорошо пишу все пробники, но страдаю из-за неуверенности в себе.***

*Вопрос.*

 *«Я отличница, готовилась к ЕГЭ весь год, хорошо пишу пробники, но иногда не вписываюсь в шаблонные схемы (обязательные вводные конструкции, ограниченное число слов) и боюсь на этом потерять баллы. Страшно провалиться на самом экзамене, сдать хуже одноклассников, которые просто заучили правила и могут написать все на 100. Страшно не поступить в университет на бюджет из-за потенциального провала… как успокоиться и взять себя в руки? Как обрести уверенность?»*

*Ответ.*

 *Экзамен — это всегда неизвестность. Нормально бояться, что мы чего-то не знаем. Переживания возникают из-за того, что мы придаем ситуациям «много важности». Мы чувствуем, как будто они сильнее нас, и мы не справимся.*

 *Постоянные мысли о провале нужно отлавливать и останавливать. Важно вспомнить, что в выпускном классе упор делается на закрепление всего пройденного материала и заполнение пробелов. Знания в любом случае остаются с вами, даже если в моменте так не кажется. Можно, конечно, разволноваться и что-то забыть, но в таких случаях стоит постараться отогнать беспокойство в сторону и попробовать сделать хоть что-то.*

 *Когда настигает чувство волнения, нужно понять, с чем оно связано?*

*Спросите себя:*

*- Что страшнее всего в этот момент?*

*- Оправданны ли мои переживания?*

*- Помогут ли они мне?*

*- Чего на самом деле я хочу сейчас?*

 *Наверное, ответ будет «успокоиться, почувствовать себя в безопасности. Чтобы поддержать и подбодрить себя, обратитесь к тем способам, которые вам всегда помогали (отдохнуть за книжкой, выпить какао, включить на 20 минут любимые треки/клипы/фильмы — что угодно), или обратитесь к дыхательным практикам: около пяти минут делайте глубокие вдохи и выдохи на четыре счета.*

*Если тревога накрыла на экзамене, вспомните, когда вы в последний раз чувствовали себя максимально спокойно и уверенно:*

*- Где вы были?*

*- С кем рядом?*

*- Что это была за ситуация?*

 *Мозг не различает реальность и фантазию — благодаря воображению и хорошим воспоминаниям вы успокоитесь.*

 *Если вы стабильно хорошо пишете пробники, не стоит корить себя и думать, что вы ничего не сможете на экзамене. Демоверсии для того и даются, чтобы выявить слабые места и устранить их. Важно запомнить свои ошибки и быть в следующий раз внимательнее в коварных для вас моментах. Можно прорешать задания того типа, где вы чаще всего ошибаетесь, а если проблема только в ограничении по словам и вводных конструкциях, считайте слова и вычитывайте свои ответы.*

 *Если есть возможность и время на экзамене, спокойно просмотрите свои бланки и проследите, все ли так, как требуется.*

 *Отличникам не стоит забывать о пройденном пути: напоминание о том, чего вы достигли и как вы старались, поможет обрести небольшую уверенность, которая со временем будет нарастать, если обращать внимание на хорошее и хвалить себя за достижения. Все зависит от фокуса внимания. Не вините себя за потерянные баллы, которые ни на что не влияли.*

*Представим, что вы не поступили в университет:*

*- Что дальше?*

*- Какая вы?*

*- Что это говорит про вас?*

 *Тут может быть много негативных ответов, но важно побыть в этом состоянии, дать себе возможность расстроиться, пережить ситуацию.*

 *Теперь, когда вы оказались в негативном сценарии, подумайте об успешных личностях, которые, несмотря на провалы, нашли себя, проявили и достигли успеха, который им нужен. Не сравнивайте себя с ними, а вдохновляйтесь.*

*- Достойны ли вы успеха?*

*- Можете ли попробовать поступить в университет повторно?*

*- Пойти на дополнительные курсы, например?*

*- Поискать альтернативы, которые заинтересовали бы вас?*

*- Достойны ли вы свободного выбора?*

 *Думаю, достойны. Сейчас в мире много возможностей, выбирайте свои.*

***2. В мыслях хаос: хочу сдать ЕГЭ, но не хочу готовиться и рвусь гулять. Что делать?***

*Вопрос.*

 *«Совсем скоро ЕГЭ и поступление, а я понимаю, что больше не могу готовиться, не могу писать пробники и что-то запихивать себе в голову. За окном весна, все гуляют, веселятся, а я не понимаю, чего хочу: хочу гулять, хочу быть свободной, хочу сдать экзамены нормально, но в то же время больше не могу готовиться и не понимаю, как решиться на этот финальный рывок. Где искать силы?»*

*Ответ.*

 *Иногда нам нужен отдых. Мы не можем заставить тело и мозг работать, будто мы роботы. Дайте себе возможность отдохнуть, начинать можно с малого. Отведите пять минут, например, на приготовление чая или другого любимого напитка или блюда — это время, когда можно переключиться с умственной активности на заботу о себе. После такого легче возвращаться к работе, и она пойдет продуктивнее.*

 *Сидеть за вариантами ЕГЭ безвылазно вредно, хотя бы час прогулки может помочь освежишь голову и исполнить ваше желание «хочу гулять». Часто информации так много, что ее хочется разделить с пространством. Сложно находиться в комнате или квартире, потому что там мало места и голова перегружается.*

 *Прогуляйтесь с собакой или одноклассником, который тоже чувствует усталость. К таким перерывам можно привыкнуть, совесть не будет грызть — и появятся силы двигаться дальше. Это не помешает подготовке к ЕГЭ, а даст силы, чтобы сделать последний рывок. Совсем скоро вы будете свободны от школы и у вас начнется новая жизнь. Подумайте, чего вы хотите больше сейчас: гулять, отдыхать или сдать экзамены на хорошие баллы. Уже через месяц пройдут все ЕГЭ, впереди будет два месяца летних каникул. А пока расставьте приоритеты.*

***3. Переживаю, что подведу родных из-за плохих результатов ЕГЭ.***

*Вопрос.*

 *«Мне тревожно, что я не оправдаю ожидания учителей и родителей и не сдам экзамены на высокие баллы. От этих чувств хочется убежать, а еще они очень выбивают меня и не дают нормально думать перед ответственным этапом. Что делать?»*

*Ответ.*

 *Тревожно не оправдать ожидания родителей или учителей, потому что они важные фигуры в нашей жизни. Но попробуйте посмотреть на ситуацию с другой стороны и заметить их поддержку. Тревога — неизвестное облако, которое окружает нас, и мы не можем его описать. Нужно найти ответ, чего именно вы боитесь. Может быть, неудачи? Или стать «плохим» из-за того, что не справились? Здесь уже и внутреннее осуждение подключается.*

 *К сожалению, совет «успокоиться» не сработает. Надо пойти туда, где страшно.*

 *Поговорите с родителями и спросите, что будет, если не сдать ЕГЭ на высокие баллы, есть ли какой-то другой выход, поддержат ли они.*

 *Может быть, стоит объяснить им, как вам комфортно готовиться, ведь цель общая — сдать ЕГЭ на хорошие баллы и поступить в университет.*

 *Важно поговорить с учителем после урока 10 минут, если тревожно его подвести.*

 *Вместо того чтобы убегать от неприятных чувств, лучше их встретить, определить их природу и расстаться с ними*

 *Если учителя и родители уже раздражают, попросите не тревожить в тот момент, когда чувствуете злость.*

*Я бы спросила вас:*

*- Что именно раздражает?*

*- Что вы должны соответствовать чьим-то ожиданиям?*

*- Подумайте, каковы ваши собственные ожидания?*

*- Совпадают ли они с ожиданиями родителей/учителей?*

*- Как вам комфортно готовиться/думать?*

*После ответа на эти вопросы появится ясность, как вы можете влиять на ситуацию. У вас появятся силы выдержать разные чувства и снизить тревогу.*

 *Чтобы разграничить эмоции близких и свои ощущения, спрашивайте себя, что вы чувствуете и чего хотите. Есть хорошая техника «будильник»: ставим несколько будильников на одну минуту вперёд, например. И во время звонка спрашиваем себя: что я чувствую? Чего я хочу сейчас? Может, это яблоко, желание прогуляться и так далее. Главное — осознать эти желания и эмоции.*

***4. Бесит процедура досмотра на ППЭ: как контролировать гнев?***

*Вопрос.*

 *«Как реагировать на досмотр перед экзаменом? Что делать, если мне не комфортно, и я не хочу проходить эту процедуру? На пробниках я очень злилась на охрану и хотела убежать. Я ничего не прячу и не пытаюсь пронести на ЕГЭ шпоры, это больше похоже на протест…*

*Ответ.*

 *Точно, здесь протестует наше внутреннее «я». Попробуйте переключить фокус мыслей на то, что у каждого своя работа и обязанности. Например, у охранников есть должностные инструкции с описанием процесса проверок учащихся и поведения на работе — и это нужно просто принять.*

 *Ваши чувства и внутренний бунт не значат, что с вами что-то не так.*

*Просто таков порядок, никто не хочет вас задеть и навредить вам. Есть ученики честные, а есть те, кто относится к экзамену иначе и пытается обмануть не только учителей, но и себя. С помощью досмотра школа себя подстраховывает — посмотрите на вопрос с этой стороны.*

 *Если охранники начали дерзить, лучше ответьте, что вам неприятно и грубить необязательно. Покажите, что вы уважительно относитесь к другим, как взрослый к взрослому.*

***5. Переживаю, что, если не пронесу шпаргалку, забуду важное.***

*Вопрос.*

 *«Я вообще не умею врать и готовить шпаргалки — такое чувство, если попытаюсь хоть что-то пронести, покраснею, побледнею и выдам себя. Не то чтобы они мне сильно нужны, я всегда все делала сама, но меня так бесит, что другие могут обратиться к шпорам и выбежать в туалет. А если я вдруг что-то забуду? Меня же съест обида и несправедливость».*

*Ответ.*

 *Нам иногда кажется, что другим проще что-то дается, хотя им тоже может быть сложно. Они такие же, как и мы, не лучше, не хуже.*

 *Шпаргалки облегчают переживания, которые учащиеся могут испытывать. Если, обманывая, вы боитесь не справиться с чувством собственного стыда за нарушение правил, стоит ли тогда их нарушать? Лучше в таком случае не рисковать и подбадривать себя тем, что, хотя бы из-за шпаргалок в вашей голове переживаний во время экзамена не будет.*

 *Страх быть пойманным может негативно повлиять на результаты*

*Здорово, что у вас есть чувство ответственности. Это говорит о том, что вы уже взрослый, осознанный выпускник. Другим не всегда легко, даже если кажется обратное. Может, у них другие трудности, но мы не в курсе. Одноклассник посмотрел, списал — ему повезло, и он будет счастлив. Однако и вам может повезти, если попадутся вопросы, в которых вы уверены. Если вдруг вы что-то забудете, не поддавайтесь панике, постарайтесь поискать ответы где-то на подкорке — если вы и раньше справлялись со всем без шпаргалок и верите в свои знания, нужные ответы точно отыщутся.*

***6. Кажется, после ЕГЭ меня ничего не ждет. Как избавиться от этих мыслей?***

*Вопрос.*

 *«Такое впечатление, что после ЕГЭ меня ничего не ждет. Будто огромная жизнь закончится, и я не найду, куда идти дальше. Понимаю, что это больше похоже на мысленную ловушку, но отделаться от этих мыслей не могу. Как заверить самого себя, что все будет хорошо?»*

*Ответ.*

 *Экзамен — большой и важный этап в жизни ученика. Можно посмотреть на родителей, друзей постарше и расспросить, какая жизнь ждет после школы. Подумайте, чего вы ждете от взрослого мира и чего вам хочется, какие у вас уже есть цели.*

 *Если вас смущает гонка за успехом, которая преследует нас в социальных сетях, где многие показывают только положительные или приукрашенные моменты, задайте себе вопрос: а могу ли я заниматься тем же? После этого спросите еще: надо ли мне это? Такие размышления формируют понимание того, чего вы хотите, что вы можете и что вам нужно.*

 *Мы выбираем и слушаем собственные ощущения и так понимаем, чего хотим дальше.*

 *Тревога в таких случаях возникает из-за того, что человек находится на границе между детством и взрослой жизнью. Здорово, если рядом есть близкие люди, которые могут оказать поддержку, — поговорите с ними. А чтобы поддержать себя, опирайтесь на позитивные мысли, анализ своих успехов и вспоминайте ситуации, с которыми справились раньше. Если этого недостаточно, посмотрите на известных людей, которые реализовались в разных сферах и преодолели трудности. Заполните сознание положительными утвердительными установками в настоящем времени («Я поступаю в университет мечты», «Я пишу ЕГЭ на сто баллов»). Когда тревога нарастает и атакуют негативные мысли, начинайте повторять и визуализировать их, это поможет. Еще можно связать положительные мысли и эмоции с любым предметом — например, с брелоком или ручкой. Если рядом будет вещь, в которую «вложена позитивная мысль», вы быстрее успокоитесь.*

***7. Из-за переживаний могу упасть в обморок. Как сдавать ЕГЭ с таким состоянием?***

*Вопрос.*

 *«От сильного стресса я падаю в обморок, иногда меня тошнит. Как справиться с этим на ЕГЭ? Боюсь, что не смогу контролировать свое самочувствие».*

*Ответ.*

 *Это психосоматика, справиться с ней обычно помогает работа с психологом. Часто подобная реакция указывает на то, что похожие стрессы уже переживались раньше: мы можем потерять в голове какие-то воспоминания, но наше тело все помнит всегда. Важно найти этот переломный момент, определить причину такой реакции организма.*

*Контролировать стресс даже взрослому человеку очень тяжело.*

*Если мы чувствуем, что на нас нахлынуло волнение, у нас должен быть наготове проверенный способ успокоиться. Это может быть стакан воды, сладкое или техника дыхания: 4 вдоха и 4 выдоха.*

 *В этом случае тоже можно попробовать переключить внимание с переживаний за ЕГЭ на мысль о том, что экзамен или плохие результаты не конец света, пускай сейчас так и кажется. Экзамены можно пересдать, а пока пойти работать или учиться на классных курсах. Вы уже взрослый сформировавшийся человек, который может влиять на свою жизнь. Вы решаете ЕГЭ, а не кто-либо другой, и у вас есть знания для этого. Вспомните моменты, когда у вас получалось на что-то влиять: на игру в детстве, например где вы победили и чувствовали эйфорию за то, что вы справились. Вы сильнее ЕГЭ!*

***8. Переживаю, что могу давить на ребенка из-за страха за его будущее.***

*Вопрос.*

 *«Мой сын сдает в этом году ЕГЭ, я очень волнуюсь за результаты и за его будущее — больше, чем за свое… Как вести себя в такой ситуации и не давить на ребенка переживаниями?»*

*Ответ.*

 *Иногда так происходит из-за того, что мы бессознательно переносим на свои отношения с детьми то, как наши родители обращались с нами. Мы неосознанно копируем их и не понимаем, что в разговорах со своим ребенком выдвигаем их (ваших родителей) чувства и требования, а не наши собственные. Нужно отделить личные мысли и чувства от того, что вы переживали в детстве и юности со своими родителями. Для этого подумайте: это вы сами переживаете или это ваш родитель переживал (слышите слова вашего родителя внутри себя)? Когда происходит осознание, откуда взялась тревога, мы успокаиваемся, и становится легче.*

*Главное в момент тревоги за ребенка — понять:*

*Что со мной?*

*Мои это переживания или я это помню из детства?*

*- Чего я хочу от ребенка?*

*- За что я переживаю?*

*- Как я могу помочь ему (лучше поговорить с ребенком)?*

*Напомните себе, что ребенок-то уже взрослый и вы будете любить его, что бы ни случилось. Если вы понимаете, что ваши чувства не проекция ваших родителей, спросите себя: «Ребенку станет лучше от того, что я тревожусь? А могу ли я что-то сделать, чтобы по-настоящему помочь ему?» Если можете — сделайте. Если не можете, признайте, что от вашего волнения ситуация все равно не изменится, и займитесь чем-то полезным для вас, чтобы перенести фокус внимания.*

***9. Как объяснить родителям, что мне нужен gap year (год после школы без вуза)?***

*Вопрос.*

 *«Чувствую, что очень устал от ЕГЭ, школы и учебных переживаний вообще. Хочу после экзаменов устроить себе gap year, так как понимаю, что поступление в универ не выдержу. Родители против года «ничегонеделания» — как с ними говорить и показать, что после таких испытаний некоторым нужен отдых?»*

*Ответ.*

 *Родители боятся за ребенка и желают лучшего, это нормально. Для них, возможно, непривычна мысль о перерыве в целый год между школой и университетом. Выпускнику в этой ситуации стоит хорошо подумать, действительно ли ему год без учебы в университетских темпах принесет пользу. Вуз не так страшен, и иногда в школе учиться даже сложнее, потому что взрослые возлагают на плечи детей большую ответственность. Студент же отвечает за себя сам.*

 *Подумайте, чем вы будете заниматься — хотя бы примерно, чтобы успокоить родителей и отвести их от мысли о «ничегонеделании». Когда человек чувствует опустошение, важно найти в себе силы разобраться, чего ему по-настоящему хочется. Поделитесь своими переживаниями с родителями и спокойно аргументируйте, зачем вам нужен gap year. Возможно, они его все-таки одобрят, если поймут, как сильно вы устали и что вы не собираетесь опускать руки, а просто берете перерыв. Главное — быть открытым с родителями.*

 *За год в таком формате можно попробовать поискать себя, однако наш мир не линейный. Сегодня нам нравится одно, завтра другое. Сначала мы видим себя в одном месте, потом в другом, выбираем одну профессию, потом другую. Можно посещать курсы, мастер-классы, проходить стажировки за этот год.*

*Оцените, будет ли такая активность полезна без базового образования?*

*- Куда это приведет?*

*- Какая цель этого года?*

 *После анализа ответов на вопросы выше вам легче будет донести до них вашу позицию. Ведь это «поиск себя», а не «ничегонеделание». Попробуйте найти компромисс.*

 *А может, есть другой вариант отдыха вместо gap year — более качественного, чтобы появилась мотивация двигаться дальше и вы подготовились к новому учебному году. Иногда кажется, что для восстановления нужно много времени, а на самом деле достаточно недели. Существуют разные виды отдыха:*

* *физический: сон, массаж, расслабляющие занятия йогой;*
* *ментальный/духовный: ведение дневника, прогулки на свежем воздухе, медитация;*
* *эмоциональный: поговорить с близкими, психологом, попробовать письменные практики, где можно выплеснуть эмоции;*
* *социальный: либо провести время с тем, с кем комфортно и спокойно, либо побыть одному в тишине;*
* *творческий: поход в музей, на мастер-класс, арт-терапию.*

*Важно найти свой способ и понять, что помогает именно вам и удовлетворяет вашу потребность в отдыхе.*

 *Пробуйте разное и ищите свое. С этим запросом можно также обратиться к психологу, он может помочь разобраться в том, чего вам сейчас хочется.*