

Удачи на ЕГЭ! Эксперт дала 6 советов, как поддержать детей перед экзаменами.

Как помочь ребенку сдать экзамен на максимально возможный для него балл?



Как быстро летит время! Вот только малыш появился на свет, сделал первые шаги, вот он — первоклашка с огромным букетом, и уже выпускные экзамены... Эмоции переполняют и подростков, и родителей, ведь чадам предстоит первое по-настоящему серьезное испытание, от исхода которого может многое зависеть. О том, как оставаться в ресурсном состоянии в этот непростой период, aif.ru рассказала — сертифицированный тренер РСМ, психолог-консультант и коуч Анна Мусаханова.

«Универсальных советов немного, но они есть — необходимо высыпаться, придерживаться расписания, иметь здоровый баланс между работой и отдыхом, — говорит Мусаханова. - Однако самые действенные советы все же носят индивидуальный характер».

Кто вы и ваш ребенок?

По словам эксперта, согласно коммуникативной методике (Процесс Модели Коммуникации или РСМ) существует 6 типов личности. В каждом из нас есть все шесть, но в разных пропорциях, ведь только один из них является нашим базовым, основным. У каждого типа личности есть свои сильные стороны, предпочтительный канал коммуникации, психологическая потребность, предсказуемое поведение в стрессе и многое другое. Как дети, так и родители с разными типами личности будут вести себя по-разному в напряженный экзаменационный период. И старшие, и младшие члены семьи должны учитывать тип личности друг друга, чтобы понимания между ними было больше, а конфликтов — меньше.

- **Логик.** Организованный, дисциплинированный, ясно и четко мыслящий. В период экзаменов он продемонстрирует усердие и серьезный подход к делу. В общем, — мечта любого родителя. Но если логик — это родитель, а у ребенка другой тип личности, то в отношениях могут быть проблемы, поскольку «логичные» мамы и папы будут ожидать от ребенка четкого, ответственного подхода и вряд ли удержатся от упреков и разочарования, если их ожидания не совпадут с реальностью.

- **Деятель.** Обаятельный, находчивый. Даже если что-то недоучил, всегда найдет самый короткий способ, как успешно сдать экзамен, ведь его сильные черты — предприимчивость и многозадачность. Родитель с этим типом личности также предложит рабочие варианты. Если в семье хотя бы один Деятель — уже хорошо. А если два — успех точно в кармане. Но посидеть за учебниками, тем не менее, не помешает.
- **Упорный.** Наблюдательный, преданный, сознательный. Если видит главную ценность в учебе, то, как и Логик, проявит усердие. Но если его интересы — в другой области (спорт, творчество), то все силы направит только туда. Но если Упорный имеет любимый предмет — то достигнет в его изучении высот, пренебрегая всеми прочими. Если же Упорным является родитель, он будет ждать от своего ребенка лишь «совершенства», отчего может проявлять излишнюю критичность и скупость в похвале.
- **Душевный.** Чувствительный, заботливый, сопереживающий. Ребенок и родитель с этим типом личности могут слишком эмоционально проживать экзаменационный период, рисуя в голове сценарий возможных неудач. Такому ребенку важно уделить как можно больше внимания, оказать моральную поддержку, подбадривать, утешать, веселить, радовать. Если же Душевным является родитель, ему лучше поискать утешения у друзей, в идеале — у психолога, а не беспокоить своей тревогой ребенка в такой ответственный момент.
- **Мечтатель.** Обладает богатым воображением, задумчив, спокоен. Все переживания Мечтателя внутри — там может быть много сомнений и неуверенности, но это не проговаривается, а держится глубоко в себе. Это может относиться как к родителю, так и к ребенку. Безопасно и ненасильственно вытащить Мечтателя из раковины, в которой он спрятал свои тревоги и страхи, может только хороший психолог или самый-самый близкий друг, которому Мечтатель может открыться. Насильно тянуть «к свету» и лезть в душу к такому человеку не стоит, но поискать путь к тому, чтобы он сам открылся — бесценно.
- **Бунтарь.** Веселый, спонтанный, креативный. Для ребенка Бунтаря период экзаменов сложен из-за большого количества ограничений — нужно больше учиться, меньше видеться с друзьями, что, конечно, может стать поводом для уныния. Родитель Бунтарь иногда может слишком буйно реагировать на происходящее. Чтобы бунт не стал «бессмысленным и беспощадным», и тому, и другому может понадобиться психологическая помощь.

Поддерживайте правильно!

Чтобы поднять боевой дух ребенка во время сдачи экзаменов и сохранить с ним добрые отношения в этот напряженный период, знание о типах личности вам очень помогут. Наш эксперт рекомендует:

— Сначала разберитесь со своими страхами и тревогами. Только устойчивое позитивное состояние родителя является точкой опоры для ребенка. Если вы контролируете свое поведение, высказывания и находитесь в ресурсе, это передается и ему. Чтобы перестать бояться негативного сценария, по которому могут пойти события, спросите себя: действительно ли, если ребенок провалит экзамен или сдаст его не так, как вам бы хотелось, это будет непоправимой катастрофой? Решите, что будете делать, если всё случится именно так. И тогда вы поймете, что даже если такое произойдет, это еще не конец света, и выход обязательно найдётся.

— Проясните источник беспокойства ребенка, но делайте это деликатно. Ищите нужные слова и произносите их в нужный момент. Неразговорчивые дети, которых много среди Мечтателей, переживания держат в себя, что лишь усиливает их беспокойство. Их надо осторожно разговорить, но при этом не стоит с напором лезть им в душу.

— Придумайте напутственные слова. Но поддержкой они станут, только если идут от души и соответствуют ожиданиям ребенка (а не вашим собственным). Просто позвольте ребенку быть самим собой, и продемонстрируйте ему ваше полное принятие. Сложные, детальные наставления и демонстрация ожиданий ничего уже не изменят, но могут сбить настрой.

— Учитывайте психологические потребности ребенка. В период экзаменов это важно, как никогда. Эти потребности разные у каждого типа личности. Для Логика принципиально важно иметь возможность планировать время и получать подтверждение своей экспертности. Упорному необходимо давать понять, что вы видите, как он предан делу, как вкладывается в него. Душевному нужно получать подтверждение того, что он ценен вне зависимости от результатов экзаменов, его любят при любых обстоятельствах. Мечтатель требует уединения. Бунтарю не обойтись без игрового контакта даже в такой сложный и ответственный период. Деятель ищет возбуждения, рутина угнетает его. И ничто так не стимулирует Деятеля в моменте так, как комплимент. Причем, не бойтесь перехвалить — всё равно не получится.

— Используйте нужную мотивацию. Внутренняя мотивация есть у Логиков, Упорных и Душевных. Они обязательно доведут дело до конца, даже если оно им не сильно интересно. А вот Деятель, Бунтарь и Мечтатель нуждаются во внешнем стимуле, а значит, в определенной форме контроля.

— Встречайте ребенка в хорошем настроении. Спокойно обсудите, как прошел экзамен. Знайте, что ребенок может прийти расстроенным, обеспокоенным, раздраженным, злым. В любом случае окажите ему поддержку, так ему будет проще восстановиться, и найти в себе силы двигаться дальше.