

1. Не поддавайтесь панике других родителей

Даже если вы не склонны к тревоге и ажитации по своей природе, вы можете попасть под эмоциональную волну других родителей и учителей. Старайтесь быть в стороне от тревожных мам и учителей, которые мыслят категориями «сейчас или никогда». Пробуйте переключать себя и ребёнка на то, что сбалансирует его и ваше состояние. Как ни банально звучит, сходите с ним в кино или отведите туда, где ему было когда-то хорошо и спокойно. Дайте другим эмоциям и впечатлениям повлиять на вас. Считайте, что учителя выполнили работу по нагнетанию обстановки за вас.

2. Помните, что успех на экзамене ещё не означает успех в жизни

Экзамен, как и любое зависящее от результата событие, обладает эффектом, сужающим сознание. Даже если мы сначала были вполне спокойны и понимали, что успех в жизни не гарантирован только лишь успешной сдачей, то чем дальше, тем больше мы упираемся в мысль, что успешный результат просто необходим. Иначе... Действительно, а что иначе? Тут мы имеем риск начать мыслить совсем уж магическим образом: в университет не поступить, хорошую работу не найти. Список можно продолжать, но в любом случае жизнь не сложится. Так событие и без того важное и ответственное раздувается в нашем сознании, становясь прямо-таки жизненно определяющим. Ясное дело, что тут и наша тревога, и тревога ребёнка увеличивается многократно. Попробуйте всё же снижать в своём сознании значимость предстоящих ЕГЭ до нормальных жизненных масштабов. Например, сядьте и составьте список того, какие меры можно будет предпринять в случае неудачи. Передача, ещё что-то. Важно очертить в своём сознании ясные и конкретные реальные перспективы. Если вы родитель, можно составить второй список — список событий и встреч в вашей жизни, которые повлияли на то, что была найдена хорошая работа, зарплата и прочее. При внимательном прочтении вы убедитесь, что результаты экзаменов вещь довольно условная, а успех и удовлетворение от жизни зависят от множества других факторов.

3. Больше разговаривайте с ребёнком на отвлечённые темы

Важно понимать, что сам экзамен — это не только ситуация оценивания определённых навыков и знаний. Сдача ЕГЭ и ОГЭ — это ещё и завершение важного этапа жизни (окончание школы или переход в старшую школу), подготовка к новому этапу. В каком-то смысле экзамены — это некое символическое действие, означающее завершение, подведение черты. Это «завершение» может рождать много разных чувств — начиная от грусти и заканчивая тревогой перед будущим. Часто эти эмоции переживать неприятно, и тогда мы их вытесняем. На их месте образуется пустота, которую с успехом мы и заполняем тревогой и стрессом перед ЕГЭ. Рассматривайте экзамены немного шире привычного. Больше разговаривайте с ребёнком, вспоминайте, как все начиналось: первый звонок, первый класс, переход в среднюю школу, радостное и грустное. Посмотрите старые фото, поделитесь воспоминаниями. Оставьте для этого место в повседневности подготовки к ЕГЭ, и нервотрёпки от ожидания экзамена станет меньше.

4. Помните, что оценка за экзамен — это ещё не оценка личности

Часто мы путаем в своём сознании такие понятия, как «Я» и «моя ценность», значимость, достоинство и результат экзамена. Тут кроется один очень важный феномен. Мы воспринимаем результат некоего испытания как результат самих себя. То есть сам результат вроде бы как и есть мы. И это большая ошибка восприятия. Поставив знак равно между высоким баллом на ЕГЭ и ценностью собственной личности, приравнивая количество баллов к показателю своих умственных и творческих способностей, мы очень функционально начинаем относиться к себе. При таком способе мышления мы теряем из виду всю сложность, многогранность и уникальность своей личности. Пробуйте как можно чаще напоминать себе, что результат экзамена — это не есть «Я». То, каких показателей удалось добиться в течение нескольких часов написания ЕГЭ, — это всего лишь совокупность работы наших психических процессов. Памяти, внимания, мышления — в условиях повышенного (что не мало важно) стресса. И ничего больше. Балл за экзамен точно не отражает всей полноты личности и творческих и умственных способностей. «Я» — гораздо шире и многограннее, чем некая абстрактная цифра, полученная в итоге.