

Как сохранять спокойствие и не дать ребёнку выгореть от учёбы в период подготовки к ЕГЭ.

Если Вы родитель кадета – старшеклассника, то эта статья для Вас.

Расписанию старшеклассников сложно позавидовать: после шести-семи уроков в корпусе приходится готовиться к новой учебной неделе, лективам, экзаменам. При этом нагрузка растёт с каждым днём: не успеешь отойти от итогового сочинения, как пора решать пробники. А впереди ещё ЕГЭ...

Родители начинают нервничать, кадеты ещё больше волнуются, уровень стресса у всей семьи зашкаливает...

Спокойно — мы не дадим вам сгореть! Читайте, как помочь ребёнку организовать подготовку к экзаменам и сохранить его и своё психическое здоровье.

Что такое выгорание?



Выгорание — это состояние истощения, которое возникает из-за продолжительного стресса на работе или учёбе. Рутинная и постоянное перенапряжение приводят к апатии и краху самооценки. Так появилось понятие «синдром эмоционального выгорания».

Этот синдром — своеобразная защита организма, которая выражается в полном или частичном исключении эмоций. На первый взгляд, ничего плохого, ведь нет эмоций — нет волнения на экзаменах. Но это не так!!! Выгорание может привести к полному ступору, при котором даже отличник не вспомнит на ЕГЭ материал и покинет аудиторию с пустым бланком. Чтобы это предотвратить, нужно научиться распознавать эмоциональное выгорание на ранних этапах.

Стадии эмоционального выгорания

1

Воодушевление, готовность заниматься днями напролёт. Старшеклассник хочет всем доказать, что заслужил 100 баллов на ЕГЭ.

2

Ребёнок учится как прежде, но не потому что хочет, а потому что надо. Порой у него возникает желание запереться в комнате и больше никогда не открывать учебники.

3

Опустошение, дорога в школу на автопилоте. Подростку безразличны результаты экзаменов и поступление в вуз.

Признаки эмоционального выгорания

Как и другие болезни, с выгоранием проще справиться, если начать действовать при появлении первых симптомов. Обращайте внимание на психоэмоциональное и физическое состояние ребёнка.

О начале выгорания могут говорить такие сигналы:

- ✓ **Постоянная усталость.** Подросток достаточно спит и отдыхает, но сил всё равно мало.
- ✓ **Плохой сон.** Проблемы со сном проявляются по-разному: трудности с засыпанием, бессонница, постоянные пробуждения среди ночи.
- ✓ **Частая простуда.** От умственного и физического перенапряжения страдает иммунитет. Организму становится труднее бороться с вирусами и бактериями.
- ✓ **Трудности с концентрацией на занятиях.** При умственном истощении страдают память и внимание. Школьник не может сосредоточиться на тексте учебника, путается в алгоритме решения задачи, моментально забывает прочитанное.
- ✓ **Снижение продуктивности.** Выгорание часто проявляется ленью и нежеланием что-либо делать, при этом все попытки себя заставить оказываются бесполезными.
- ✓ **Тревожность.** Неконтролируемые приступы страха или даже паники тоже говорят об эмоциональном истощении.



На первой стадии мало кто задумывается о выгорании.

Обычно человек замечает, что что-то не так, к середине второго этапа, когда появляется всё больше признаков истощения.

Как помочь ребёнку избежать выгорания перед ЕГЭ



Если выгорание уже произошло, то для восстановления понадобится время и помощь врача или психолога. Поэтому важно составить план подготовки к экзаменам заранее и включить в него время на отдых. Вот что Вы можете сделать, чтобы облегчить жизнь сыну в старших классах.

Совет 1. Следите за режимом дня и напоминайте ребёнку об отдыхе.



Режим дня. Нужно просыпаться и ложиться в одно и то же время и спать не меньше восьми часов. Повесьте плотные шторы и контролируйте температуру в комнате. Темнота и прохлада способствуют выработке мелатонина — гормона сна.

Прогулки. Для продуктивной работы мозгу нужен кислород. Старшекласснику полезно проводить на улице минимум 30 минут в день. В плохую погоду прогулку можно совместить с домашними делами, например походом в магазин или выгулом собаки.

Спорт. Физическая активность помогает переключиться и учит прислушиваться к своему телу. В блоге мы рассказывали, почему полчаса спорта в

день — одна из самых полезных привычек. Необязательно тягать штангу — можно заниматься фитнесом, йогой или танцами.

Правильное питание. Составьте для школьника сбалансированный рацион. В нём должны быть:

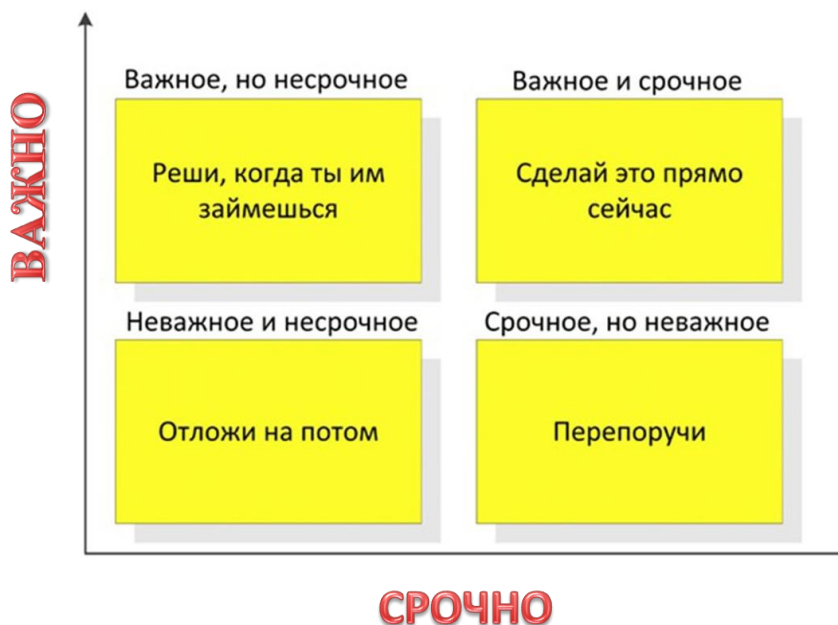
- 25–35% белка — его много в филе индейки, яйцах и твороге;
- 25–35% полиненасыщенных жиров — из лосося, авокадо, орехов;
- 30–50% сложных углеводов, то есть гречка, рис, цельнозерновой хлеб;
- клетчатка из свежих овощей и фруктов.

Отдых. Подготовка к экзаменам — это марафон, а не спринт, и без пит-стопов есть риск сойти с дистанции раньше времени. Разрешите сыну отдыхать, как ему нравится, даже если он хочет весь день смотреть сериалы или играть в приставку. При этом нарушать режим сна в дни отдыха не стоит — полезные привычки не любят, когда о них забывают.

Совет 2. Заберите на себя неприоритетные для ребёнка дела.



Во время подготовки к экзаменам кадету нужно стараться максимально разгрузить себя. Составьте вместе с сыном список необходимых дел и занятий и подумайте, какие из них можно исключить, кого можно попросить о помощи. Расставить приоритеты поможет матрица Эйзенхауэра.



В первую очередь старшеклассник должен сосредоточиться на важных делах, тогда они не будут накапливаться и вызывать истощение. Неважные дела можно отменить, перенести на более удобное время или делегировать.

Готовиться к ЕГЭ эффективно помогают приёмы тайм-менеджмента, например техника Pomodoro: 25 минут учёбы чередуются с 5 минутами отдыха. Хорошо, если отдых активный — физические упражнения разгружают мозг. Чтобы было проще следить за временем, используйте приложения, например: Pomotodo, Pomodoro Smart Timer.

Совет 3. Подскажите ребёнку, как готовиться осознанно.



- ✓ Важно не только решать экзаменационные задания, но и анализировать их.
- ✓ Поищите разборы прошлогодних вариантов ЕГЭ по предметам. Они помогут понять логику составителей и выбрать стратегию подготовки.
- ✓ Сосредоточьтесь на сложных заданиях, которые принесут много баллов.

Совет 4. Напоминайте ребёнку, что друзья и родители рядом.



Даже в самые напряжённые дни нужно находить время для любимых людей и занятий. Позитивные эмоции от хобби и общения с друзьями дадут подростку силы продолжать работу даже над сложными заданиями.

Для профилактики выгорания важна поддержка близких. Во время подготовки к экзаменам старшеклассники чувствуют давление со стороны учителей и родственников, даже если на самом деле это не так.

Чаще напоминайте ребёнку, что ЕГЭ - просто один из этапов в жизни, а не последний её рубеж. Проводите вместе свободное время, делитесь переживаниями и выражайте поддержку, чтобы подросток знал, что он не один.

Берегите себя и свою семью! И до встречи на следующей неделе. В следующей статье я расскажу, как помочь сыну понять, чем он хочет заниматься в будущем, и принять его выбор.

Педагог – психолог И.А. Попова