

Підтримка підлітка у боротьбі з тривогою перед іспитами

Чи заважає тривога вашому підлітку успішно здати іспит? Чи занепокоєний він з приводу того, що провалить іспит? Чи відчуває він фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття чи розлад шлунку? Чи скаржитесь на те, що почувається настільки стривоженим, що не може пригадати вивчений матеріал?

Тривога у певній мірі може допомогти нам підготуватися та зберегти пильність, покращуючи таким чином нашу успішність. Але занадто сильна тривожність може вплинути на нашу пам'ять і змусити нас робити помилки, знижуючи цим нашу успішність.



Що відбувається?

У підлітка тривога перед іспитом може бути викликана:

- Почуттям невідповідності (або ж дійсно невідповідністю)
- Спогадами про провал на іспитах у минулому
- Марними думками та переживаннями
- Тиском з боку сім'ї (реальним або уявним)
- Страхом невдачі
- Проблемами з навчанням



Як ви можете допомогти

Слухайте. Одні з найважчих переживань – це почуття ізоляції та розчарування, які ми можемо відчувати разом з тривогою. Дайте своєму підлітку можливість поділитися своїми почуттями та переживаннями. Намагайтеся не втручатися і не вирішувати проблему за нього. Натомість дозвольте підлітку виговоритися.

Співпереживайте. Вираження співпереживання шляхом вислуховування та серйозного ставлення до підлітка – це один із найкращих способів допомогти йому відчувати, що його помічають і чують. Також це чудовий спосіб підвищити ймовірність того, що він буде дослуховуватися до ваших порад. Але пам'ятайте: співпереживати їм – це не те саме, що погоджуватися з їх поведінкою чи приймати їх версію подій. Наприклад, ви можете сказати:

- «Схоже, у тебе багато турбот».
- «Це занадто багато, неможливо охопити все одразу».
- «Я розумію, чому ти турбуєшся про завтрашній день. Це важливо для тебе».
- «Іспити можуть лякати. Я тут, щоб допомогти, якщо знадобиться».

Не применшуйте їх тривоги. Однією з найважчих речей для дорослої людини є спогади про те, яким СКЛАДНИМ все здається у старших класах. Може виникнути спокуса применшити занепокоєння підлітка («Нічого страшного, це варте лише 10% від твоєї оцінки!»). Але у нього насправді можуть бути причини для тривоги, про які ви навіть не здогадуєтесь, наприклад, він може порівнювати себе з однолітками, може бути страх розчарувати інших чи бути для них тягарем, або ж він може боятися засудження.

Сторінка 16 з 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

EASE (Щоденні стратегії боротьби з тривогою для педагогів) – це набір навчальних матеріалів, адаптованих для батьків та вчителів, спрямованих на те, щоб допомогти дітям впоратися з тривогою та занепокоєнням в домашніх умовах.

Заходи EASE вдома включають вибірку посилань на ресурси з інших джерел. Відповідальність за погляди, відображені у цих посиланнях, лежить винятково на цих джерелах.



[Ukrainian]

Переконайте, але будьте реалістами. Нагадайте своєму підлітку, що іспит – це лише можливість показати те, що він знає (а не те, чого він не знає). Для вчителя це інструмент оцінки того, як учні розуміють тему. Вчителі просто хочуть, щоб учні добре навчалися! Іспит не може показати всі сильні сторони та таланти підлітка, до того ж він не є достатнім показником того, як або чим він буде займатися у майбутньому. Зрештою, багато людей досягли великих успіхів у своїй роботі, не маючи високих оцінок у школі.

Ознайомтеся з інформацією про тривогу перед іспитами. Існує багато хороших ресурсів на тему тривоги перед іспитами та про те, як з нею впоратися, наприклад:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (матеріали EASE для учнів 8–12 класів у форматі PDF)
- [Test Anxiety](#) (робочий зошит від HeretoHelp, також доступний для [завантаження у форматі PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (відео)

Знайдіть стратегії боротьби зі стресом. Кожна людина має свої способи, які допомагають їй заспокоїтися і зосередитися, тому може знадобитися спробувати кілька разів, щоб знайти стратегію, яка найкраще підходить саме вашому підлітку. Проведіть деякий час з підлітком, практикуючи різні вправи для заспокоєння перед днем іспиту, щоб, якщо він хвилюватиметься в день іспиту, він знав, як заспокоїтись. Деякі вправи для заспокоєння, які можна спробувати, ви можете знайти в матеріалі EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у заспокоєнні душі та тіла](#) (сторінка 18).

Нагадайте йому, що ставлення дуже важливе. Деякі підлітки відчувають, що на них чекає невдача, ще до того, як вони увійдуть до класу. Допоможіть вашому підлітку усвідомити його внутрішній діалог (те, що він каже собі). Ви можете запитати: «Що ти кажеш собі про іспит?» або ж «Як ти думаєш, що станеться?» Складання списку своїх тривог та марних внутрішніх діалогів може допомогти йому поглянути на речі об'єктивніше. Запозичити більше ідей ви можете у матеріалі EASE вдома (8–12 класи) [Допомога підлітку у боротьбі із тривогами та марними думками](#) (сторінка 10).

Навіть якщо ви впевнені в чомусь, це не означає, що це правда, навіть якщо вам здається, що це правда.

Спонукайте до регулярного відпочинку та сну. Хоча учню, сповненому тривог, важко знайти час для сну, хороший відпочинок та сон просто необхідні для навчання та запам'ятовування матеріалу. Недостатній сон може вплинути на успішність та підвищити тривожність. Щоб наш мозок працював якнайкраще, протягом дня необхідно робити невеличкі перерочки. Коротка прогулянка, вправи на розтяжку, прослуховування медитації чи музики, навіть споглядання пейзажів через вікно автобуса чи машини дорогою до школи, можуть допомогти.

Допоможіть оптимізувати його розклад. Особливо важко буває знайти баланс між навчанням та відпочинком у старших класах. Допоможіть своєму підлітку визначити, скільки часу йому потрібно на навчання. Потім допоможіть йому знайти місце у своєму розкладі саме для цього, що може означати скасування кількох заходів. Розподіл часу в розкладі допоможе зняти стрес і зменшити потребу в зубрінні в останню хвилину. Складання розкладу на папері також може допомогти йому краще розподіляти свій час. І не забувайте знаходити час для відпочинку і для себе, щоб бути гарним прикладом своїй дитині!

Нагадайте про допоміжні засоби. Якщо ваш підліток має можливість скористуватися допоміжними засобами або спеціальними місцями для підготовки до іспитів (наприклад, це може бути додатковий час або можливість побути в тихому усамітненому місці), запитайте, чи буде він користуватися цими засобами. Якщо так, обговоріть, як і коли він буде їх використовувати.



Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.