

(a, b)

ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ ЭНТ

$$[x, y]$$

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



**СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

ЖИЗНЬ ДО И ПОСЛЕ ЕНТ

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Жизнь до и после ЕНТ. Как справиться со стрессом. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-53-5

В книге «Жизнь до и после ЕНТ. Как справиться со стрессом» рассматривается важное событие для школьника в ближайшем будущем – Единое национальное тестирование. Подростку предлагаются психологические способы, которые помогают справляться со стрессом и тревожностью. Также предлагаются пути достижения ресурсного состояния в условиях напряженного психологического давления при прохождении процесса тестирования в сжатых временных рамках и страха перед возможным провалом.

Книга предназначена для юношей, девушек и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

ISBN 978-601-7638-53-5

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



π

$\langle x, y \rangle$

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой друг!.....	6
Почему именно сейчас?.....	8
Записи психолога.....	15
Все давно решено	18
Записи психолога.....	25
Полный провал.....	27
Записи психолога.....	35
Об авторах и иллюстраторе.....	37

$f(x)$



a^b

$\sqrt{x}$



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Любой экзамен, зачет или тестирование вызывают стресс. При этом стресс может быть усилен вдвойне, если от этого экзамена зависит будущее. Многие старшеклассники перед экзаменом подвергаются стрессу и держат себя в критическом напряжении. Это приносит вред организму в целом и не позволяет прийти к желаемому результату, то есть качественной подготовке и успешной сдаче.

Существуют два вида стресса: эустресс и дистресс.

Эустресс – состояние, при котором повышается функциональный резерв организма. Его еще называют полезным стрессом. Такой стресс необходим каждому, так как он является движущей силой нашего развития. Подобное состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистресс – состояние, при котором истощается организм. Его называют вредным стрессом. При таком стрессе расходуются все резервные запасы энергии. Организм теряет способность к сопротивлению, и начинаются расстройства психосоматического характера (активируются различные болезни). Дистресс подпитывается постоянными тревожными мыслями негативного характера.

Теперь ты знаешь, что стресс в умеренной дозе может быть полезен. Полезный стресс активизирует трудовую деятельность и увеличивает качество и скорость мышления.

Это положительно влияет на быстроту выполнения неотложных задач и решения сложных жизненных ситуаций. Так что же делать, чтобы не подвергнуться вредному стрессу? И как сделать так, чтобы кратковременное стрессовое состояние

приносило пользу?

Ответы ты найдешь в этой книге. Главные герои историй описывают различные состояния, которые испытали до и после ЕНТ. В записях психолога ты найдешь полезные рекомендации, которые сможешь использовать перед ЕНТ.



ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС?

С рождения я живу в селе Коктау. Мы с братьями здесь родились и провели все детство. Однако недавно мы узнали, что нам предстоит переезд. Он связан с тем, что папу повысили в должности и переводят в городской отдел образования. Я, конечно, рада за папу. Мой папа – человек, который вносил свой посильный вклад в развитие образования в целом района и школы в частности. Я была горда тем, что его старания были по достоинству оценены. Однако не могу скрыть тот факт, что тема переезда для меня стала болезненной.

С одной стороны, я не хотела расставаться с родной землей, а с другой стороны, меня беспокоило предстоящее тестирование – ЕНТ. Помню, как, не дослушав отца вскочила со своего места, потому что сразу пришла мысль о ЕНТ, и я побледнела.

Наверное, так произошло потому что ЕНТ – это наш первый серьезный шаг в жизни. К тому же эта первая мысль, которая посещает меня утром, когда просыпаюсь и последняя, когда засыпаю. Даже в школе учителя нам задают вопрос: «Как подготовка?» К слову, ЕНТ преследует нас везде. Ежегодно в конце учебного года я уже 10 лет слышу «...за отличную учебу награждается Агадаева Айнур...». Даже если пора привыкнуть к этому, я до сих пор радуюсь, как ребенок. Кажется, эти грамоты наполняют меня мотивацией к учебе. На пробных тестированиях я получаю хорошие результаты. Однако осталось так мало времени и мне бы хотелось без лишних хлопот подготовиться к ЕНТ, а не переживать по поводу привыкания к новому месту.

Третью четверть мы с братьями начали в городской школе. С первых дней я поняла то, что уровень знаний у городских значительно выше моего. Оказывается многие посещают репетиторов, это и позволяет им лучше знать свой предмет. А у нас в деревне такого не было, я готовилась только по книгам. Когда я слышала похвалу учителей в деревне, понимала, что есть

Мы переезжаем
в город!!!

Что!? Новая
школа!!! ЕНТ!!!



- ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС? -

результат. А сейчас моя успеваемость на фоне этих ребят снизилась. Я уже начала уставать от бессонных ночей и бесперерывных подготовок. Больше всего меня беспокоило то, что за два месяца я так и не смогла ни с кем сдружиться. То ли я слишком замкнута, то ли стеснительна. Не знаю. Иногда думаю о том, что было бы классно также продолжать обучение в деревне. Раньше у меня не было таких трудностей. Поэтому я не знала как на все это реагировать. Так как папа являлся специалистом отдела образования, мне было неудобно ему говорить, что у меня трудности в учебе.

Однажды после занятий меня попросила задержаться учительница по алгебре. А я слышала, что она обычно так оставляет тех, кому нужно подтянуть знания и походить на дополнительные курсы. Я ужасно волновалась. Мне не хотелось быть в числе тех, у кого низкая успеваемость. Я молча кивнула на ее слова:

- Айнура, задержись пожалуйста.

- Когда она сделала небольшую паузу после предложения: «По итогам последнего пробного ЕНТ...», я уже подумала, что в ауте. Однако продолжением была следующая фраза: «... по математике ты набрала высокие баллы и вошла в 10-ку лучших! Молодец!».

Эта была первая похвала, которую я услышала в городе. Если бы я ее услышала в деревне, не придавала бы значения. Но сейчас, как никогда, эти слова меня вдохновили.

После обеда на дополнительных занятиях учительница принесла нам различные задания. Все решали их наперегонки. Я не старалась показывать ответ, хоть и справлялась с заданием быстрее всех. Помню, как вначале учебы на уроке по алгебре не смогла решить одну задачку, тогда мне весь класс шептал и пытался подсказать решение. Глаза наполнились слезами, ведь

Твои результаты
последнего теста
ЕНТ... у тебя высокий
балл по математике!

Наверное я
снова последняя



- ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС? -

такого не было никогда, чтобы я стояла и не могла решить задание. Это было ужасно для меня.

В этот раз учительница снова писала длинное задание на доске. Оно было сложным. Все сидели молча. Даже Айдын с Нурай, которые сидели на первой парте не поднимали руки. А я решила задачку и написала у себя в тетрадке, однако не стала поднимать руку. Я не была уверена в правильности своего решения, поэтому стала дожидаться правильного ответа на доске. Никто не решался поднять руку, уж задачка действительно была сложной. Учительница начала расспрашивать каждого, однако правильного ответа никто не давал. В один момент она повернулась в мою сторону и спросила:

- Айнур, может ты смогла решить? Какой у тебя ответ?

Я не знала, как ответить: сказать правду или соврать, что не решала.

- Три четвертых, - ответила я с неуверенностью.

- Правильный ответ, покажи на доске и объясни остальным, - сказала она.

Я медленно шла к доске и вспоминала тот случай, когда не справилась с задачей. Потом с некой неуверенностью я начала объяснять задачу. Весь класс внимательно меня слушал. Это мне придало больше уверенности и мое беспокойство начало рассеиваться.

С тех пор многие ребята начали со мной советоваться, просить помощи при решениях задач. Так я начала дружить с классом. В школу начала приходить с улыбкой и радостью. Такое чувство, словно одна задача решила все мои проблемы.

Я могу все решить!!
Я много работала и меня
поддерживают мои
родные!!! 😊



- ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕЙЧАС? -

Так мое внутреннее состояние улучшилось. Я меньше стала переживать по поводу данного переезда и полностью была вовлечена в подготовку к ЕНТ. Так и настал тот долгожданный день. Через пару часов мы разойдемся по аудиториям. Нас окутывает страх и беспокойство. Некоторых бросает в дрожь, и они ничего не могут с этим поделать. Я тоже сильно переживаю.

Помню, как шла и чувствовала учащенное сердцебиение. Позади оставались родители, которые молились за нас. Я напоминала себе о том, что у меня получится, так как я готовилась. Я чувствовала поддержку родных.

В процессе тестирования я старалась не отвлекаться и быть максимально сосредоточенной. Беспокойство было вначале тестирования и в конце. У меня потели ладошки. Но я не поддавалась панике. И глубоко дышала в те моменты, когда сердце начинало сильно биться.

ЕНТ длилось 5 часов, и в один момент мы услышали, как наблюдатель громко сказала: «Время вышло, сдаем!». Все мы начали сдавать свои бланки и стремительно выходить из аудитории. Кто-то выходил счастливый, а кто-то в слезах. Было очень шумно, потому что все делились своими переживаниями с близкими. Я тоже подошла к родителям, которые были встревожены. Я обняла их и проговорила: «Думаю, мои 11-летние старания были не напрасны». Потому, что на многие вопросы я знала ответы.

После пяти все мы собрались в школе в ожидании результатов. Сердце готово было выпрыгнуть из груди. Директор начала озвучивать баллы одноклассников, и вдруг я услышала «Агадаева Айнур – 131 балл». Моей радости не было предела. Я была счастлива. Внутри появилась уверенность, что смогу поступить в университет и обрадовать своих родителей. Я была рада тому, что мои бессонные ночи и старания были не напрасны. Это мой первый успех и первый шаг на пути моей жизни.

Записи психолога

Начиная с 10 класса в школе у всех начинается подготовка к Единому Национальному Тестированию (ЕНТ). С этого момента некоторые дети ежедневно испытывают стресс и переживания по поводу ЕНТ. Если ты постоянно беспокоишься по поводу экзамена, чрезмерно нервничаешь, часто думаешь о тестировании и результатах ЕНТ, переживаешь и испытываешь неуверенность в своих силах, то это означает, что ты находишься в предтестовом стрессе или тревоге. В психологии объясняется, что волнение перед экзаменом может включать в себя: учащенное сердцебиение, потливость и проблемы с концентрацией внимания. Также ты можешь беспокоиться и часто думать о том, что у тебя может что-то не получиться, что-то ты сделаешь не так как надо, и тогда все эти мысли могут отвлекать тебя во время подготовки или во время экзамена.

В истории Айнур очень четко можно проследить то, как на нее повлиял стресс перед ЕНТ. У нее были частые мысли об ЕНТ, переживания о том какой балл она получит и у нее началась бессонница. В добавок к стрессу ЕНТ, на Айнур повлиял стресс переезда из аула в город. Она эмоционально отреагировала на новости и переживания перед ЕНТ, встав из-за стола из-за того, что у нее резко испортилось настроение. Это вполне нормальная реакция для школьника, которому нужно адаптироваться к новым ситуациям и важным событиям. Также, она чувствовала определенное давление от учителей и людей вокруг.

В ответ на переживания Айнур очень много занималась дополнительно, не спала, сравнивала себя со своими городскими одноклассниками. В какой-то момент она задумывается почему она все еще не нашла друзей, что это возможно из-за ее напряженной подготовки к ЕНТ. В общем, Айнур пребывает в сильном напряженном состоянии, которое испытывают многие дети, особенно, если у них есть цель набрать высокий балл и оправдать свои надежды или семьи и школы. Такое состояние может очень сильно и негативно влиять как на твое психическое состояние, так и на физическое здоровье.

Записи психолога

В истории Айнур поддержала ее учительница, подбадривая ее, и показывая ей то, что ее многочасовая работа приносит положительный эффект. Эта поддержка была очень важна для Айнур, так как она помогла ей справляться с мыслями, которые «вмешивались» в ее жизнь. Так, поддержка человека, которому ты доверяешь может помочь тебе справляться с неуверенностью и переживаниями перед экзаменами. Также, важный момент в том, что Айнур очень много готовилась и старалась для того, чтобы сдать ЕНТ на хороший балл. Важно помнить, что организованный график подготовки к экзамену может помочь тебе снизить стресс перед самим экзаменом. Имея четкий график подготовки, ты можешь отслеживать те темы, которые ты уже хорошо знаешь и отметить то, где стоит позаниматься дополнительно. И наоборот пассивность в подготовке может лишь увеличивать переживания перед тестированием.

Для минимизации стресса важно обращать внимание не только на возможные ситуации во время тестирования, но и рассмотреть этапы, предшествующие самому тестированию (такие как подготовка, общее здоровье и отдых). Так, в истории Айнур готовилась перед экзаменом, что возможно помогло ей в конце истории поверить в свои силы перед ЕНТ и сдать его на хороший балл. Но также важно помнить, что важно заботиться о своем теле. Наша способность думать, решать задачи, концентрироваться и совершать любые мыслительные процессы зависят не только от того сколько мы учимся, но и от того в каком состоянии наше тело. Если ты не высыпaeшьcя, не получаешь всех нужных витаминов, у тебя кислородное голодание или усталость из-за длительных часов учебы без перерывов и отдыха, то тебе будет очень сложно запоминать информацию и использовать ее в тестировании.

Поэтому, чтобы поддержать свой организм высыпайся, ходи на прогулки, не пропускай завтрак, и отдыхай, чтобы восстановить силы. Во время отдыха ты можешь заняться своим любимым делом, которое

Записи психолога

дает тебе позитивные эмоции, это может быть футбол, йога, вязание, игра с домашними животными или любое другой досуг, который в прошлом вызывал у тебя успокоительный и положительный эффект. **Даже если тебе кажется, что куда продуктивнее учиться день и ночь, многие исследования показывают то, что учеба или работа с небольшими перерывами помогает усваивать информацию более эффективно.**

