

# **Как психологически подготовить ребенка к сдаче ЕГЭ? Этапы и условия для успешной сдачи экзамена.**

## **Рекомендации психолога и памятка для родителей**

### **Начинаем готовиться к ЕГЭ**

#### **При подготовке к ЕГЭ важно учитывать несколько вещей:**

1. Подготовку к подобным событиям следует начинать заранее, за год или полгода, чтобы равномерно распределить нагрузку.
2. Эмоциональное состояние ребенка зависит от психологического климата в семье. Если в семье конфликты, ссоры и агрессия, ребенку будет сложнее настроиться на систематическую работу.
3. Экзамен - это маленький этап в длинной жизни вашего ребенка, отнеситесь к ситуации соответственно.

#### **Снимаем стресс и напряжение**

Тревога, нервозность, агрессия вам не помощники, находим способ для себя и ребенка снимать напряжение: спорт, игры, общение, примеры упражнений.

Чтобы помочь ребенку справиться со стрессом и тревогой, предложите ему выполнить **несколько простых упражнений:**

- Можно разрядить свои эмоции, высказываясь тем людям, которые вас поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение можно вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

1. Не забывайте о витаминах и полезных веществах. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Здесь лучше проконсультироваться с врачом.
2. Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
3. Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
4. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи и друзей. Ходите на развивающие занятия, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

### **Нормализуем режим и биоритмы**

В подготовке к ЕГЭ немаловажную работу играет всё, что связано с физиологией и биоритмами. Ребенок должен себя чувствовать энергичным и здоровым.

Для этого соблюдаем **режим дня**. Ложимся спать и встаем в одно время, **сон для школьников соответствующего возраста 7-9 часов**. Учитывайте режим питания, соблюдайте полноценный рацион. Так, добавляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, при необходимости - витамины, чередуйте нагрузку с отдыхом.

### **Обеспечиваем поддержку для ребенка**

Поддержка родителей очень важна для ребенка. Как оказать поддержку? **Вспоминайте реальные примеры его побед.**

Беседуйте с ним, **напомнимте, как он выиграл соревнования, участвовал в олимпиаде**, как хорошо рассказал стих, тем самым вы **подтвердите реальными успешными примерами** из жизни ребенка, что он может! Верьте в вашего ребенка, говорите ему об этом, он будет опираться на ваше мнение, даже если не показывает этого.

Очень важно, чтобы вы **искренне верили**, что ваш ребенок способен преодолеть все трудности. **Дети и подростки очень тонко чувствуют состояние родителей, опираются на него.**

### **Проговорите разные исходы экзаменов**

Обсудите, что будет, если он сдаст экзамен так, как хотел, и куда в этом случае он будет поступать. Помечтайте вместе, нарисуйте в воображении будущее вашего ребенка после успешной сдачи ЕГЭ. Эта картинка будет вдохновлять и мотивировать его.

**Спокойно поговорите о том, а что если не получится сдать на, то количество баллов, как хотелось бы, что тогда делать? Каков план Б?** Возможно, он пойдет работать или служить в армию, будет перепоступать на следующий год, продолжит обучение платно.

Важно дать понять, что вы любите, принимаете ребенка, независимо от того, сдаст он ЕГЭ или нет.

Если вы находите с ребенком в конфликте, что часто бывает в подростковом возрасте, ваша задача **пояснить свою позицию через родственников и других близких людей.**

Постарайтесь объяснить выпускнику, что в жизни каждого человека бывают сложности и болезненные падения. Это опыт, и важно, как этот опыт переработать, чтобы двигаться вперед.

### **«А вдруг вообще не сдаст?»**

Да, и такое может быть, и тут **тоже есть выход** - пересдать позже. Ваша твердая уверенность в том, что выход есть, и что даже этот исход – не конец света, поможет школьнику справиться с таким страхом.

**Мобилизуем сознание: находим оптимальный умственный режим и делим ответственность**

Найдите вместе с ребенком **удобный для него режим** умственной работы. Кто-то может часами сидеть и решать задания, а кому-то нужно делать перерывы каждый час. Сейчас, когда дети учатся дома, можно организовать подготовку в удобном режиме.

**Где ваша ответственность, а где ответственность ребенка?** Есть такая фраза «Знаете, что действительно смешно? Когда родители говорят своему ребенку, что он невоспитанный». Дети – это плоды родительства. **Ребенок копирует родителя во всем, не осознавая этого.**

**Если вы ответственны на работе, выполняете свои обязанности, трудолюбивы, усидчивы, добиваетесь своих целей - у вашего ребенка есть пример перед глазами и все шансы на успех.** Если же вы ваша жизнь далеки от примера для подражания, будьте честны перед ребенком, поделитесь своими переживаниями и мыслями.

**Создать условия для обучения в ваших силах как родителя, сидеть и учить – ответственность ребенка.** Но не стоит его ругать и упрекать, если он этого не делает, возможно, он планирует строить свою жизнь по другому сценарию.

### **Упражнения на снятие эмоционального напряжения:**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Вдохнули - расслабили, выдыхаем - сжимаем кулак. Повторите 5 раз. В следующий раз попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, это удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

3. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

### **«Дыхательная релаксация»**

Выполняйте технику мобилизующего дыхания, чтобы прибавить себе энергии и возбуждения: удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). 4 секунды вдыхаем, 2 секунды покоя, 2 секунды быстрого выдоха.

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Т.е. выход длиннее, чем вдох. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке, такое упражнение легко заполнить и выполнять.

### **Организируйте правильно пространство для занятий**

**Практический совет:** поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Чистота и порядок, достаточное количество воздуха и света, удобный стул и свободное место на столе - спутники продуктивной деятельности.

### ***Упражнение: Что делать, если устали глаза?***

- Посмотрите попеременно вверх-вниз влево — вправо.

- Напишите глазами свое имя, отчество, фамилию.

- Попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой.

- Нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### **Мотивируйте ребенка**

У подростков живой и быстрый ум, они легко обучаются и тянутся к знаниям. Важно, чтобы **их обучали их те, кто для них в авторитете**. Для современного поколения часто авторитетными людьми становятся блоггеры и известные личности. Помогите ребенку найти **достойного представителя обучающих курсов** или наставника в среде его кумиров, прослушайте, что транслирует и чему учит данный тренер.

Показывайте, как можно действовать на своём примере.

Однако вопрос мотивации ограничен тем, что поступление в вуз и баллы **могут быть нужны скорее родителю, чем ребенку**.

Если вуз и специальность навязаны родителями, то баллы, конечно, нужны им. Такие родители чаще воспринимают ребенка как часть своего личного успеха. **Поскольку у современных родителей больше психологических знаний, чем раньше, многим удается осознать, что ребенок — это отдельная личность**, со своими желаниями и возможностями и у него свой личный путь. **Родителям, которые выбрали для своего ребенка специальность и ВУЗ, без учета интересов самого ребенка, возможно, стоит задуматься о своих потребностях и обратиться к специалистам.**

### **Ребенок говорит, что не хочет поступать в вуз. Что делать?**

**Оптимальной вариант - принять, понять, поддержать и поговорить. Продемонстрируйте уважение к его выбору и пути.**

**Вы также можете попробовать разобраться в причинах его решения не поступать в вуз, а пойти в армию или на работу.**

Бывает, ребенок не хочет поступать, потому что боится не оправдать надежд родителей. Ему легче не пробовать поступать вовсе, чем попробовать и потерпеть неудачу. Тогда вы можете дать понять ребенку, что он любим и будет поддержан, независимо от исходов ЕГЭ, что вы вместе преодолете трудности и найдете компромисс.

А бывает, что ребенок не готов к обучению в вузе по множеству причин: он не знает, какую профессию получать, не видит ценности в высшем образовании, ему нравится профессия, которая не требует обучения в вузе. Вы со своей стороны можете либо разобраться и помочь решить трудности, либо дать

возможность вашему взрослому ребенку строить свой путь, совершать поступки и получать свой опыт, без страха, что его осудят и не примут родители.

### **Наблюдения из практики работы с подростками:**

1) Проблемы в семье напрямую влияют на успеваемость ребенка и его формирование. Прежде чем менять ребенка, разберитесь и помогите себе.

2) Часто желания и страхи родителей доминируют в ситуации поступления, если при этом родители властные, то ребенок послушно выполняет указания, каждый день ломая себя, идя против своих желаний. Помогите вашему ребенку стать зрелой личностью, а не навязывайте свои стандарты.

3) У подростка много тревоги и переживаний, а что да как? От родителя ему в первую очередь нужна ПОМОЩЬ, ПОДДЕРЖКА и ВЕРА. Лекции из серии «Не будешь готовиться, не сдашь, не поступишь, не будет работы, будешь грузчиком и неудачником» детей совсем не мотивируют.

4) Судьба некоторых детей складывается таким образом, что они не в силах на данный период сдать экзамены и поступить в ВУЗ. Серьезные заболевания, смерть близких, семейные трудности могут на время лишить ребенка прежних возможностей и сил. Да, экзамены важны, но иногда бывает что-то поважнее, стоит уступить и дождаться благоприятного момента.

Многим вещам не учат в школе, например, как бережно воспитать ребенка и помочь ему идти своим путем. Всё выучить нельзя, но можно любить ребенка, доверять своему сердцу, понимая, что ребенок - совсем другой человек.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

#### Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ/ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

#### **Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости

доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ/ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### **Питание и режим дня**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

### **Итак,**

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Подбадривайте детей, хвалите их.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
  - Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  - Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
  - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  - Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
    - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
    - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
    - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
    - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**