

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

Сдача Единого Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи. На этапе подготовки учащихся к экзамену огромная роль принадлежит родителям школьника. Именно родители во многом ориентируют детей в том, какие предметы выбрать для сдачи ЕГЭ, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, оказывают помощь в организации подготовки к экзамену, задают уровень притязаний школьника. Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Родители школьников, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ или имеют искаженное представление о нем, полученное из средств массовой информации. Такая ситуация вызывает у них необоснованные опасения, излишнее волнение и тревогу, которые родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу.

Родителям важно понимать, что то, насколько успешно учащийся сдаст этот экзамен, зависит не только от его предметной подготовки, но и от психологической готовности, от того, как он сможет организовать себя и свою деятельность. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации как никогда нужна поддержка взрослых и прежде всего родителей. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Правильная позиция взрослых по отношению к ЕГЭ и конструктивное поведение в процессе подготовки к экзамену может помочь школьникам справиться с этой сложной ситуацией.

Чтобы помочь родителям оказать своевременную помощь своим детям, мы хотели бы дать им ряд практических советов, касающихся вопросов организации подготовки к экзамену, режима дня и режима питания и психологической поддержки детей.

Рекомендации по организации подготовки к ЕГЭ

- Важно настроить вашего ребенка на **понимание важности** и значимости результатов ЕГЭ для его будущего, показать ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена. При этом нужно не запугивать ребенка, а приводить реальные факты, добиваться того, чтобы ребенок брал на себя ответственность за своё будущее.

- Возможно, вашему ребенку потребуется **помощь репетиторов**. Прежде чем принять подобное решение, необходимо проконсультироваться с преподавателями школы и самим ребенком. Если у ребенка есть пробелы в знаниях, по тем предметам, которые он выбрал для сдачи ЕГЭ, или он чувствует себя недостаточно уверенно, то занятия с репетитором могут быть для него полезны. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Желательно остановиться, на двух-трех предметах, чтобы ребенок не был излишне перегружен.

- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно **скорректируйте** его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а **длительный процесс**, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

- Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам, помогите распределить темы по дням.

- Ознакомьте ребенка с **методикой** подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубурить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и

уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

- 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.

- Необходимо осуществлять **гибкий контроль** за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым

- Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с **организацией режима труда и отдыха**, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника.

- При подготовке к экзамену мозг ребенка **перегружен информацией**, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.

- Старайтесь оставаться в **спокойной и взвешенной позиции** взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- Желательно **освободить ребенка от домашних обязанностей** на период сдачи экзамена, важно понимать, что ребенок перегружен в этот момент, с уважением относиться к его занятиям

Рекомендации по организации режима дня и питания школьника

- Займитесь **организацией режима дня** школьника. Лучше не менять привычный режим, чтобы не создавать организму излишний стресс.

- Обеспечьте дома **удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- День лучше начинать с зарядки, затем должен идти сытный завтрак, после чего нужно приступить к занятиям.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался **разумного распорядка дня** при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

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

- Подростку оптимально заниматься периодами по 1-1,5, после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно

позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

- Перерывы нужно использовать конструктивно. Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (прослушивание музыки, просмотр легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.)

- Следите за **питанием** Вашего ребенка. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Помните, что для нормальной работы мозга необходимо **белковое питание**, поэтому включите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п. К **биостимуляторам интеллекта** также относят такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них), но их лучше применять по рекомендации врача.

- Включите в рацион ребенка продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

- Для улучшения внимания ребенка полезны морепродукты, которые содержат жирные кислоты. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно. Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

- Ограничивайте его в употреблении кофе, чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению школьника.

- Помните, что **питание должно быть регулярным**. Есть лучше 5 раз в день небольшими порциями. Не стоит есть перед сном.

- Следите за **режимом сна** вашего ребенка. Для нормальной работы мозга нужен полноценный сон в течение 7,5-8 часов. Если ребенок очень устает, можно поспать днем в течение 1-1,5 часов. Нежелательно, чтобы ребенок занимался по ночам.

- В подготовки к экзамену мозг ребенка перегружен, поэтому стоит избегать лишней информации. На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка, просмотр телевизора. Чтение посторонних книг и др.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

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

- Для снятия стресса полезны: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

- Очень полезны для снятия психического и физического напряжения физкультура, прогулки на свежем воздухе, сеансы массажа, дыхательная гимнастика.

- Ни в коем случае не давайте седативные препараты (элениум, тазепам и т.д.) «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов попить настойки из трав -

пустырника, валерианы, боярышника, пиона пассифлоры либо отвары, настои из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, а отвары и настои - по 1/3 стакана (заваривайте из расчета столовая ложка сухой травы на стакан кипятка) 2-3 раза в день после еды. Полезно проконсультироваться с врачом-психоневрологом.

- Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходиться собранным и активным.

Рекомендации по оказанию психологической поддержки ребенка

- Необходимо внушать ребенку веру в себя, укреплять его уверенность в собственных знаниях и способностях, указывать на его достижения и успехи, особенно, если ребенок склонен к излишним сомнениям.

- Нужно создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном. Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

- Не стоит проявлять излишнее беспокойство и тревожность по поводу предстоящего экзамена, так как Вы можете заразить своей тревожностью ребенка, что понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость к экзаменационному стрессу.

- Если Ваш ребенок излишне тревожен, полезно успокоить его, понизить значимость ситуации, показать, что ваша любовь к нему не зависит от его успехов.

- Нужно создать ребенку ситуацию максимального психологического комфорта в период подготовки к экзамену, чувство психологической защищенности избегать нотаций, конфликтов и стычек. Стремитесь договариваться с ребенком, а не принуждать его.

- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

- Проявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- Если Ваш ребенок не слишком хорошо сдал экзамен, стоит жестко ругать его за это. Вероятно, он и сам расстроен из-за этого и нуждается в Вашей поддержке. Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности. Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!