

## Рекомендации для родителей по подготовке к ЕГЭ, ГИА

Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету. Исследования психологов показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам: врожденные способности (20%), предметные знания (30%), владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%).

В современном обществе высказываются самые разные мнения по поводу ГИА и ЕГЭ. Но что бы мы ни считали по этому поводу, реальность такова, что наши выпускники будут их сдавать в конце учебного года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом

Одним из вопросов, рассматриваемых в рамках психологической подготовки к экзаменам, является

вопрос о роли родителей при подготовке обучающихся. Безусловно, эта роль значительна, поскольку в школе ребенок проводит около 6 часов, а оставшиеся 18 – дома, с родителями. Именно

родители могут помочь выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при

подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ и ГИА во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах. Большинство выпускников именно к родителям идут со своими вопросами,

тревогами, опасениями, и задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка,

проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда

чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось. Помните, что экзамен

сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. 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". 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. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать**

**- Забыть о прошлых неудачах ребенка.**

**- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.**

**- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.**

**- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней**

**мере, как они видятся вам сегодня).**

**- Напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит. Балл, полученный на**

**экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро**

**во всей своей будущей жизни.**

В период подготовки к экзамену учащиеся испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени

освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому учащемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний. Не все школьники могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу. 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!

**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. Самым рациональным является разделение дня на три части:**

- готовиться к экзаменам 8 часов в день;
- занятия спортом, прогулки на свежем воздухе - 8 часов;
- сон не менее 8 часов.

**Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания.**

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите ребёнку правильно организовать свое рабочее пространство: необходимо убрать

лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т. п. Поставьте на стол

предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают

интеллектуальную активность. Приучайте Вашего ребенка во время занятий использовать всегда

определенный стол, определенный стул, так со временем ему будет значительно легче концентрироваться на учебном материале. Работать нужно всегда в определенном месте и не менять

его. Так же важно учесть освещенность и шум. При слишком ярком или недостаточном свете глаза

ребенка перенапрягаются, что ведет к большей утомляемости, следовательно, продуктивность снижается. Качество подготовки также снижается, если выпускника часто отвлекают телефонные

звонки, музыка или телевизор. Если ваш ребенок настаивает, чтобы во время подготовки звучала

музыка, пусть это будут композиции без слов.

**Подростку оптимально заниматься периодами по 40 минут с 10 минутным перерывом или**

**1,5 часа с получасовыми перерывами.**

**Обратите внимание на питание ребёнка.** Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д.,

стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. 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!

И наконец, самое главное. Дорогие родители, не будем забывать, что то напряжение, которое испытывают выпускники и их родители, крайне негативно действует и их эмоциональное состояние.

Главная цель, которую может поставить перед собой родитель в работе с самим собой, – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное.

## Советы, чтобы справиться со стрессом перед экзаменами

- **Совет первый:** Иди на экзамен отдохнувшим, хорошо выспись в ночь перед экзаменом. Не очень разумно за день до события праздновать что-либо или заниматься каким-либо делом, отнимающим много энергии. Также неразумно посвящать последние часы лихорадочному заучиванию – так ты только подпитаешь свои страхи, а пользы от такого заучивания очень мало.
- **Совет второй:** Ожидай положительного от экзамена, представь себе приятные последствия сдачи предмета. Например, можно заранее запланировать на вечер после экзамена какое-нибудь мероприятие, чтобы себя премировать: вечер с друзьями, концерт, театральное представление, торжественный ужин с родителями, посещение кинотеатра и т.д.
- **Совет третий:** Просчитай в мыслях ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. Представь, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на своё место, как открываешь экзаменационные задания и спокойно начинаешь работать.
- **Совет четвертый:** Нужно отдавать себе отчёт в том, что страх перед экзаменом отнимает у тебя энергию, необходимую для экзамена. Попробуй превратить нервное дрожание в сосредоточенную готовность. Дыши глубоко и спокойно. Не спеши с ответами, а сосредоточься на поисках правильного решения. Ты подготовился к экзамену, теперь настало время себя реализовать.

*И последний совет, который поможет тебе справиться со стрессом. Специалисты-психологи непосредственно перед экзаменом предлагают описать свои тревоги на бумаге. Поделившись с самим собой в письменной форме, морально готовиться к этому событию легче. Все страхи останутся на бумаге, а ты преспокойно получишь хорошие оценки, баллы без каких-либо волнений.*

**Главное, верить в себя. Ведь сам себя ты никогда не подведешь!**

## Чтобы не бояться экзаменов

- **Учись противостоять стрессу:**

Каждый раз, когда сталкиваетесь с запугиваниями или агрессивными напоминаниями о важности экзамена, говорите себе, что эти слова отражают тревоги самого говорящего, но не имеют отношения к вам! Необходимо тренировать стрессоустойчивость; попробуйте специальные упражнения на расслабление, например, глубокое ритмичное дыхание.

Также со стрессом помогают справляться медитация, йога, любые физические упражнения или приятное времяпровождение – поход в кино с друзьями, прогулка на природе, просмотр любимого сериала( лучше комедию), потанцевать, принять душ, поиграть с животным, послушать музыку.

- **Не делай ставку только на ЕГЭ.**

Для того, чтобы заниматься интересным делом и хорошо зарабатывать, далеко не всегда нужен хороший аттестат, диплом престижного вуза или вообще диплом.

- **Работай со страхами**

Страх и панику можно преодолеть, используя различные психотерапевтические практики и техники.

- **Придумай план Б**

Заранее придумайте варианты, как вы будете действовать, если действительно «провалитесь» на ЕГЭ. Подготовьте список запасных вузов и факультетов, куда можно поступить с меньшим количеством баллов.

- **Рассчитывай силы**

Выбросьте из головы идею, что теперь вы должны учиться 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Больше того – подобные идеи и тем более попытки их реализовать, часто приводят к нервному перенапряжению и даже нервному срыву. Может пострадать и здоровье, ведь умственное перенапряжение отрицательно влияет на иммунитет. Грамотно рассчитывайте свои силы и не перенапрягайтесь во время занятий.

- **Запланируй отдых**

Время на отдых необходимо включить отдельным пунктом в план подготовки. Это поможет вам не чувствовать вину, когда вместо экзаменационной подготовки вы будете смотреть кино, читать любимые книги или встречаться с друзьями.

- **Пройди тесты**

Есть интернет-сайты и приложения для смартфонов, тренировочные пособия, которые помогают подготовиться к ЕГЭ, ВПР и мониторинг, в том числе дают возможность пройти тесты формата ЕГЭ и оценить свой уровень подготовки.

- **Составь план**

Лучший рецепт от паники – распределить весь материал экзамена по разделам и составить подробный пошаговый план их освоения.

- **Использовать приёмы тайм-менеджмента**

Привычка к регулярным занятиям появится быстрее, если вы будете применять специальные техники, например, «45-15»: 45 минут занятие, 15 минут отдых или активные занятия (спорт, уборка, прогулка и тд.).

**Гимнастика для мозга**  
(авторы С. Смирнова, О. Гутман, Т. Исакова,  
Г. Горина под рук. О. Троицкой)

*Предложенные упражнения помогут при сдаче экзамена, на уроках, при выполнении домашних заданий, в любой ситуации, когда необходимо экстренно повысить уровень внимания, придать тонус мыслительным процессам и вообще мозговой деятельности.*

**«Кнопки мозга»** - выполняется стоя или сидя. (Способствует обогащению мозга кислородом, за счет чего улучшается восприятие информации, мозг «просыпается»).

Ноги стоят удобно, параллельно друг другу. Одна рука кладется на пупок. Пальцы другой руки прикасаются к двум точкам, расположенным под ключицами между первым и вторым ребром, таким образом, что большой палец оказывается на одной точке, а средний – на второй.

Слегка массируем эти точки пальцами. Рука в области пупка просто спокойно лежит.

Меняем руки и повторяем упражнение.

**«Перекрестные шаги»** - выполняются сидя или стоя. (Активизируют работу обоих полушарий головного мозга. Упражнение помогает настроиться на любую деятельность. Способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, помогает развитию способности быстрого чтения, активного слушания).

Локтем левой руки нужно тянуться к поднимающемуся навстречу колену правой ноги.

Потом локтем правой руки - тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.

**«Крюки Деннисона»** - выполняются сидя или стоя. (Способствуют снижению уровня напряжения, стресса, тревожности, помогает сосредоточиться и довести дело до конца).

Ноги перекрести.

Вытяни руки вперед, сложи пальцы рук в замок и прижми к груди (пальцы не отпускаем).

Рот закрыт, язычок упирается в небо.

Закрытые глаза «смотрят» вверх. Голова при этом не поднимается.

**Упражнения для расслабления и снятия напряжения**

***Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)***

- (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.

Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».

- (2-3 сек.) Задержка дыхания.

- (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

- (2-3сек.) Задержка дыхания.

***Аутогенная тренировка (3-5 минут)***

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2. Мысленно проговорите «Я спокоен».

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен»

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».

7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

***Упражнения для снятия эмоционального напряжения.***

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

**«Улыбка»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

**«Точечный массаж»** - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.