

## Рекомендации родителям по психологической подготовке выпускников к ЕГЭ

*Ожидание опасности всегда страшнее самой опасности*

*Робинзон Крузо (Даниэль Дефо)*

Волнение перед экзаменом — норма. Все здоровые люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями: спортсмен перед выходом на игровое поле, профессор перед докладом на конференции, музыкант перед выходом на сцену.

Исследователями установлено, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги — не поддаваться панике, но и не расслабляться. Если человек совсем не волнуется, не испытывает напряжения, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу.

Волнение — признак того, что мы делаем нечто важное для нас. Но если уровень тревоги чрезмерный — энергия уходит на регуляцию волнения, а на задания экзамена сил остаётся меньше.

### **Если слишком много стресса:**

**Сложно найти ошибки.** Из-за избыточного волнения человек отказывает себе в возможности проверить работу, потому что тревожно увидеть ошибку и страшно, что не будет времени на исправление.

**Теряется контакт с телом.** В ситуации стресса человек перестаёт замечать свои потребности. Так школьник, который неистово заучивает материал к экзамену, не чувствует голода, переутомления или того, что солнце слепит ему глаза. При этом внутреннее напряжение накапливается и только мешает сосредоточиться на заданиях. Чем дольше ученик остаётся в некомфортных условиях, тем труднее сфокусироваться на экзамене.

**Эйфория не лучше стресса.** Другая крайность — эйфория, когда человек теряет критичность, ему кажется, что у него нет причин для беспокойства. В таком состоянии выпускник не уделяет должного внимания тому, что написал, ведь он уверен в себе. Бывает, учителя удивляются результатам такого школьника, ведь он учился отлично, вышел с экзамена довольным, а показал очень низкий результат.

*Знания дают уверенность!*

Задолго до экзаменов в школах идет большая подготовка со всех сторон, а именно:

- **знания** (здесь участвуют все и учителя, и дети, и педагоги, и репетиторы, это обучение и дополнительные занятия);
- **психологическая подготовка** (работа психологов как очевидное, а также учителя, родители, это наша поддержка, обучение способам борьбы с чрезмерной тревожностью и стрессом);
- **информационная** (комитет, педагоги, ответственные и организаторы экзаменов, это все о том, как верно заполнять бланки, что можно и нельзя на экзамене и т.д.);
- **организационная** (педагоги, организаторы, это оформление кабинетов, подготовка материалов и подготовка к самому экзамену, все, кто задействован в сдаче ЕГЭ так же, как и вы, родители, искренне волнуются и за процедуру, и за ваших детей, все нацелены на то, что дети сдали экзамены).

*Все ориентированы на детей, на создание для них атмосферы делового комфорта.*

### **Начинаем подготовку**

1. Готовить к сдаче стоит начинать **заранее**, чтобы равномерно распределить нагрузку.
2. Эмоциональное состояние ребенка зависит от психологического климата в семье. **Дома должно быть спокойно и комфортно.**
3. С одной стороны **ЕГЭ** — это важный **экзамен**, но с другой, это лишь небольшой этап в длинной жизни вашего ребенка, отнеситесь к нему соответственно.
4. Бывает, что ребенка пугать экзаменами начинают с самого начала обучения в школе «Учись хорошо, как ты потом экзамены сдавать будешь?», и далее на протяжении всего обучения с усилением по мере того, чем ближе становится экзамен. Напоминания это хорошо, но **не стоит перегибать**, так как такой подход очень давит на ребенка, заставляя его постоянно находится в состоянии стресса, мыслями возвращаясь к словам говорящего.
5. Прочувствуйте: **Нагрузка в школе + репетиторы + «Если ты не сдашь, то...» = очень давит, со всех сторон.** В результате чего у ребенка в состоянии постоянного переживания снижается критичность мышления, ухудшается память, общее состояние, а также из-за сильного стресса ребенок может перестать понимать даже те задания, которые раньше выполнял с легкостью.
6. **Не нагнетайте, не угрожайте и не запугивайте детей**, это может иметь разрушительное влияние на ребенка не только на период сдачи экзаменов, но и на всю жизнь. Тревога, нервозность, агрессия вам не помощники, находим способ для себя и ребенка снимать напряжение: спорт, игры, общение, примеры упражнений.
7. Не стоит забывать о **хобби и увлечениях** детей, ведь это то единственное, что может их разгрузить. Обязательно оставляйте время.
8. Бывает и такое, что ребенок не склонен делиться своими чувствами и переживаниями, тогда вы можете просто проинформировать его, что у него есть возможность обратиться, при необходимости, за помощью к **психологу** в школе или вы вместе можете подобрать специалиста.
9. В это время дети очень мнительны и восприимчивы, и мы можем помочь им **«подкармливая вкусняшками»**: образно – «Зная тебя, я уверен (а), что ты сдашь успешно, ты сможешь, у тебя все получится», забудьте о неудачах и вспоминайте только успешные моменты их жизни ребенка. Так и буквально, находите время попить с детьми чай с чем-то вкусным, вместе сходить в кафе или кино, забрав ребенка из «подготовки» экзамену.

*Узнать о том, что нужно вашему ребенку можно лишь спросив его «Как я могу тебе помочь?»*

### **10. 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. Включите в рацион ребенка сухофрукты (курага), компоты, зеленые овощи, рыбные продукты и яйца, бобовые. Также не навредит и прием витаминов. Так же, добавляйте в пищу грецкие орехи, шоколад, чередуйте нагрузку с отдыхом.

## 11. Обеспечиваем поддержку для ребенка

Поддержка родителей очень важна для ребенка.

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

## 12. 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.

## 13. «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.

## 14. Мобилизируем сознание: находим оптимальный умственный режим

Ребятам, **умеющим планировать** свою работу, вовремя сосредотачиваться и продуктивно трудиться, стоит запланировать небольшую передышку за день до ЕГЭ.

Как правило, это люди, уравновешенные с крепкой длительной памятью. Они начинают готовиться за несколько месяцев до экзамена и в последнюю неделю просто повторяют пройденное. Такому типу учащихся лучше соблюдать баланс труда и отдыха даже перед экзаменом.

Любям **спонтанным, творческим**, склонным перескакивать с одного на другое, лучше не останавливаться. Речь не о тех, кто схватился за учебник в последний момент. Есть категория людей, которые хуже сосредотачиваются, но лучше переключаются с одного на другое, как будто мечутся. Мозг таких людей сам организует свой отдых, поэтому никаких пауз накануне экзамена делать не нужно. Этому типу выпускников лучше войти в сезон ЕГЭ по накатанной — сразу из периода подготовки.

## 15. Организуйте 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.

### Сдача экзаменов

Время подготовки прошло и совсем скоро уже экзамен.

1. Не сидеть по ночам над книгами, сон должен быть здоровым и спокойным.
2. **Проговорите и обсудите** процедуру экзамена, будьте в курсе того, как он проходит, проявите участие, так ребенок будет чувствовать, что вы рядом.
3. **Вода и зеленый чай** на экзамене – обязательно. Стресс активирует все системы нашего организма, вследствие чего появляется недостаток жидкости, что влечет за собой нарушение электрохимических процессов в головном мозгу в частности, нарушается калиево-магниевый обмен, поэтому – пить, но не сладкие газировки или другие чай, быстрые сахара лишь на время придают бодрость.

### После сдачи:

Не стоит забывать о том, что даже после экзамена наши дети все еще находятся в ситуации стресса.

1. Не допускайте, чтобы ребенок создавал себе **дополнительный стресс**, прокручивая задания в голове, сожалея или сомневаясь в своих ответах, - сейчас все уже сделано, ты молодец! Сделайте качественный перерыв, перед новой подготовкой:
2. **Сменить обстановку** – куда-то съездить, сходить, прогулять в парке или лесу.
3. **Занять руки, а не голову** – хобби, рукоделие, рисование, отлично расслабляют и переключают мысли.
4. **Похвалить, наградить себя** – поход в кафе или небольшая приятная покупка смогут закрепить позитивный опыт от экзаменов.

*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.*