

Советы для родителей детей, сдающих ОГЭ, ЕГЭ

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. Больше того, ЕГЭ — это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

Два варианта реакции на экзамен

Любой экзамен – испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него.

- **Первый** – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае сохраняется способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям.

- **Для второго** варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, при этом хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Обращайтесь за помощью к специалистам

Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка, возможно обратиться за помощью к соответствующим специалистам (врачам, педагогам). В первую нужно определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу. Для неуверенных в себе подростков потребуются ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ ДОМА

1. Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ ДОМА

2. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КЛИМАТ ДОМА

3. В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка - значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий.

Психологические особенности распорядка дня школьника

1. Помогите организовать рабочее место и режим, разберите вместе сложную задачу, если это по силам, вместе повторите даты, научите оценивать и регулировать свое состояние. Не запугивайте неудачей и провалом.
2. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Психологические особенности распорядка дня школьника

3. Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

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

Психологические особенности распорядка дня школьника

5. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал (братья, сестры, телевизор).
6. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
7. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить 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.

Ориентируйте ребенка во времени

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Ориентируйте ребенка во времени

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы школьник хорошо высыпался и гулял на свежем воздухе. Не разрешайте детям учить уроки целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости и беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.
Очень важно пересмотреть режим дня школьника. На саму подготовку к экзамену лучше отвести 1-2 часа в день. В режиме дня обязательно должно быть время на отдых, прогулки и сон. Также полезны физические упражнения и регулярные занятия спортом. Иногда хронические заболевания мешают учиться. Если они есть, то лучше обратиться к врачу.

Советы и конкретные упражнения по снятию стресса (для родителей и детей)

1. Противострессовое дыхание. Чтобы успокоиться, можно сделать дыхательную гимнастику. Она поможет и взрослым, и детям. На вдохе надуваем живот и делаем медленный выдох. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. **Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание - главный компонент психосоматического равновесия.** Несколько таких вдохов-выдохов помогут снять напряжение, восстановить сердцебиение, убрать зажимы в области груди и уравновесить собственное состояние.

Советы и конкретные упражнения по снятию стресса (для родителей и детей)

2. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

3. 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.

Советы и конкретные упражнения по снятию стресса (для родителей и детей)

1. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
2. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
3. Перед экзаменом аутотренинг:
 - «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах. Спокойно».
 - Экзамен – лишь только часть моей жизни.
 - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
 - Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
 - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
 - Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.