

Рекомендации родителям

при подготовке к итоговым государственным экзаменам

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель

- сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности.

Для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Позволить самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения

Психологический портрет человека, готового успешно сдать экзамены:

1. Уверен в своих силах.
2. Имеет и постоянно поддерживает позитивный настрой на успех.
3. Сам обеспечивает себе высокую степень мотивации к успешной сдаче экзамена.
4. Адекватно оценивает свои способности, имеет представление о специфике умственного труда.
5. Знает сильные и слабые стороны своего характера и умеет практически использовать эти знания.
6. Стойко преодолевает препятствия, появляющиеся на пути к достижению цели.
7. Извлекает рациональное зерно из критики в свой адрес, в меру самокритичен.
8. Принимает ответственные решения по поводу подготовки к экзаменам, инициативен в самоподготовке.
9. Формирует вокруг себя интеллектуальную и творческую среду развития.
10. Умеет ставить адекватные учебные задачи и поэтапно их решать.
11. Эффективно использует время, отведенное на подготовку к экзаменам, не откладывает дел на потом.
12. Доводит начатое дело до завершения. Успех или неудачу воспринимает как жизненный урок.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка? Они часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого, сверстников. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя. Тревожные дети при выполнении

индивидуального задания обычно просят взрослого "посмотреть, правильно ли они сделали". Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности. Ситуация экзамена сложна для тревожных детей, потому что она оценочная. Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты так хорошо справился с контрольной по физике".

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика. Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане они не умеют отстаивать собственную точку зрения, могут принять другую точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно взрослому подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности. Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. На экзамене они испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. С такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика. Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных". Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети, которые не могут организовать себя, свое рабочее место, деятельность. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, они могут часто отвлекаться.

Основные трудности. ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка организовывать свое время, использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения) и т. д. Бесполезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И "ОТЛИЧНИКИ"

Краткая психологическая характеристика. Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и высоко оценено. Для таких детей характерна крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими..

Основные трудности. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий на экзамене, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика. Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности. Экзамен требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки. На этапе подготовки. Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов. Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен".

Обсудите со своими детьми: КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЕГЭ?

1. **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".
2. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Используйте такие формулы самовнушений: Я уверенно сдам экзамен. Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. Я с хорошим результатом пройду все испытания. Я спокойный и выдержанный человек. Я справлюсь.

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут быть спокойным, уверенным и мобильным.

4. **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
5. **Оцените, что больше всего его пугает в процедуре ЕГЭ.** Это поможет разобраться в проблемах и их осознании.
6. **Особое внимание уделите организации комфортной домашней обстановки:** создайте удобное место для подготовки. **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. **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. **Биостимуляторы интеллекта.** К ним относятся такие природные средства, как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды. **Лучше всего подходит минеральная вода**, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. **Продукты, улучшающие память:** морковь, ананас, авокадо, **Продукты, улучшающие внимание:** креветки, репчатый лук, орехи. **Продукты, влияющие положительно на эмоциональное состояние:** паприка, бананы, клубника
8. **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**
9. Уделите необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов экзамена, что позволит избежать дополнительных трудностей.
10. **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.** Не имеет смысла зазубривать 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. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж 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.

12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: **самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

Успокаивающие. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом.

Рекомендуем только природные растительные успокаивающие. Лучшее противоневротическое сочетание, помогающее мобилизоваться интеллекту – травы валериана, пустырник, мелисса, боярышник. Стимулировать интеллект начинайте во втором полугодии 9-го класса, а успокаивать нервы – примерно за 1 месяц до экзамена.

Антистрессовое дыхание.

- В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:
- Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха. **Мобилизирующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха. В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут. При стрессе также помогает любая физическая активность (движение – снимает напряжение), массаж ушных раковин