



## Психологические рекомендации для родителей в период подготовки учащихся к ГИА

*Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее.*

*Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.*

*Успех на экзамене во многом определяется способностью справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, правильно рассчитать силы.*

*Реакция на эмоциональный стресс, в том числе, предопределяет результат экзамена.*

В период сдачи экзаменов учащимся особенно необходима поддержка родителей, чтобы иметь возможность повысить личную самооценку и быть психологически готовыми к ситуации сдачи экзаменов. Но когда мамы и папы сами напряжены, детям это сделать сложно, поэтому взрослым необходимо держать себя и ситуацию в руках.

### Существуют два основных типа реакции на стресс:



**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.

### К основным факторам, вызывающим или усиливающим экзаменационный стресс, относятся:

- негативный настрой;
- ситуации неопределенности и ограничения времени;
- сомнения в полноте и точности знаний, в собственных способностях;
- некоторые особенности организации деятельности (медленный темп, длительное вработывание, трудности планирования);
- психофизиологические особенности: сниженная работоспособность, повышенная утомляемость, сложности концентрации и переключения внимания, низкая стрессоустойчивость и пр.

**!** Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребёнка:

- ✓ для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу
- ✓ для неуверенных в себе подростков потребуются ситуация успеха (этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдёт, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы);
- ✓ для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена.

**!** При необходимости следует рассмотреть возможность обращения за помощью к соответствующим специалистам (врачам, педагогам).

*\*Например, если имеются хронические заболевания, которые могут мешать ребёнку учиться и готовиться к ГИА, а также при ухудшении самочувствия.*

**!** Важно формирование адекватного отношения к ситуации. ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых ещё предстоит пройти.

**!** Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий (делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий).

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё 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.

## **Психологические особенности распорядка дня в период подготовки к ГИА:**

- ✓ Обсудите совместно, как лучше организовать рабочее место и режим, помогите распределить темы подготовки по дням.
- ✓ Определите «золотые часы» для работы («жаворонок» Ваш ребёнок или «сова»): сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые — в часы спада.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Научите оценивать и регулировать своё состояние, объясните, почему важно чередовать занятия с отдыхом.
- ✓ Очень важно пересмотреть режим дня школьника. На саму подготовку к экзамену лучше отвести 1-2 часа в день. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы Ваш ребёнок хорошо выспался и гулял на свежем воздухе. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.
- ✓ Обратите внимание на рацион: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, а также сбалансированный комплекс витаминов.
- ✓ Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам:
  - не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно проанализировать ключевые моменты и уловить смысл и логику материала,
  - очень полезно структурировать изучаемый материал, составляя краткие схематические выписки и таблицы.
- ✓ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять: это важно для воспитания умения сохранять концентрацию на протяжении всего тестирования, что, в свою очередь, поможет в поддержании спокойствия, преодолении излишней тревожности.
- ✓ Попробуйте совместно устроить репетицию письменного экзамена:
  - проследите, чтобы ребёнка не отвлекали телефон или родственники,
  - после окончания испытания 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 спокойно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- ✓ Заранее обговорите негативные варианты развития событий. Ваш ребёнок ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Поэтому важно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.
- ✓ Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- ✓ Сделайте всё, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребёнку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.

**X** *Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.*

**X** *Не критикуйте ребёнка после экзамена.*

**✓** *Внушайте мысль, что количество баллов не является совершенным измерением возможностей Вашего ребёнка.*

**✓** *Подбадривайте, хвалите за то, что получается хорошо.*

**Подлинная поддержка - это Ваша вера в Вашего ребёнка!**

*Вы уже прошли репетицию ГИА – значит, ничего нового Вас не ждёт.*

