

Памятка для родителей старшеклассников при подготовке к ЕГЭ
Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих
успешность вашего ребенка в сдаче Единого государственного экзамена.

Как поддержать выпускника? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки.

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в приращенную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

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

- 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.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

- помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом. Экзамены – настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале вам важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.

Подростки с хорошей переносимостью стрессов

- с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним;
- отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют;
- самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается;
- им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены – важных стартов;
- к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты;
- во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность;
- они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах;
- неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний по поводу своей неполноценности, пессимизма, они не опускали рук, а наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Помощь родителей

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Укажем основные направления помощи:

- психофизиологическая помощь;
- питание – регулярное, лучше пять раз в день, но не перед сном;
- больше витаминов – овощей, фруктов, особенно цитрусовых, если у ребенка нет аллергии;
- режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов;
- подростку оптимально заниматься периодами по полтора часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже);
- домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий);
- на время подготовки к ЕГЭ лучше минимизировать работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Индивидуальные психологические методы

Приемы переключения внимания применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

- прослушивание музыки, успокаивающей подростка;
- чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор;
- легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку;

- непродолжительное общение с друзьями по телефону;
- аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: ребенок лежа или полулежа максимально расслабляет руки и ноги, достигает состояния теплоты и тяжести в конечностях, затем начинает ровно и спокойно дышать и внушает себе успокоение и готовность к успеху. Перед завершением сеанса аутотренинга необходимо произнести формулы бодрости;

- волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ.

Такая среда создается следующими приемами:

- более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;

- совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;

- совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистичный, задорный, с юмором.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе

С детства некоторые подростки отличаются страхами:

- он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых;
- позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно у доски;

- чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными;

- стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами;

- на контрольных и экзаменах они сильно переживают, и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда;

- они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости;

- подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы;

- ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1–2-х классах, при переходе в 5–6-е классы, при усложнении программы в 8–9-х классах.

Помощь родителей

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы или даже лучше в течение 10–11-х классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5–6-е классы).

Психофизиологическая помощь

Аналогична помощи предыдущей группе, а кроме того включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.

- Удлинение сна до 9–10 часов в сутки, можно с выделением из него 2–3 часов дневного сна.
- Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.
- Приготовление ребенку его любимых блюд.
- Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1–3 месяца до ЕГЭ.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является в первую очередь личное отношение к событию. 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.

Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

• В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

• 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.

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

• Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

• Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Организация занятий

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. 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 умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.
- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
- В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- Помогите распределить темы подготовки по дням. Составьте вместе с ребенком план подготовки к экзаменам. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и от плюшек не толстеют!
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- В пункт сдачи экзамена ребенок должен прийти не опаздывая, лучше за 15–20 минут до начала тестирования.
- Начало всех экзаменов — в 10:00 по местному времени.
- При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Напомните ребенку, что если он почувствует недомогание на экзамене, он имеет право не заканчивать выполнение экзаменационной работы. Выпускник должен уведомить организатора экзамена о плохом самочувствии, составляется протокол о незавершении работы, и ребенку будет предоставлена возможность сдать этот экзамен в запасной день.
- Проследите, чтобы ребенок был одет по погоде и чувствовал себя в помещении комфортно.