Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ» для родителей

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют 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 ребенку трудно сейчас 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 достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- **↓** 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;
- **↓** Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Помощь психолога для родителей

Уважаемые родители выпускников школ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ).

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.
- У 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 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 5 раз в день, но не есть перед сном.

- ▶ Больше витаминов овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.
- ▶ Режим дня: не заниматься по ночам заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
- ➤ Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 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 исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.
 - 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 — оптимистический, 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.
- У 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-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м 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-го 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-й классы).

Укажем основные направления помощи.

- 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.