



**ГБОУ ДПО «Тверской областной институт  
усовершенствования учителей»**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Составитель: к.психол.н., доцент Махновец Л.А.**

**Тверь, 2020**

## **Методические рекомендации по работе с родителями выпускников в период подготовки и сдачи экзаменов.**

Одним из самых сложных и трудных школьных лет является год, когда обучающиеся сдают экзамены. И это время тревог, страха, зачастую конфликтных ситуаций, которое переживают все – и дети, и родители, и педагоги.

Экзамены, по сути своей, это большой стресс. И пережить его подростку, который сдает экзамены, можно имея за спиной поддержку, в том числе родительскую. Безусловно, родители также переживают по поводу ЕГЭ или ГИА, волнует сама процедура экзамена, то, что экзамен проходит не в своей школе и психологический настрой родителей в этой ситуации очень важен, потому что от него зависит очень многое, в том числе самочувствие ребенка и успешность сдачи самого экзамена. Нельзя забывать о том, что во многом именно родители ориентируют своего ребенка на сдачу того или иного предмета; внушают своему ребенку уверенность, или наоборот значительно повышают тревожное состояние, волнуются за недостаточные баллы экзамена. Все это говорит о необходимости поддержки самих родителей со стороны образовательной организации.

Исследования показывают, что при налаженном взаимодействии школы с семьей, которое отличает вовлеченность родителей в школьную жизнь, и в том числе в предэкзаменационную подготовку детей, благоприятно сказывается как на детско-родительских отношениях, так и на весь образовательный процесс.

Исходя из этого, педагогам, администрации образовательной организации, необходимо продумать и четко организовать работу с родителями именно в предэкзаменационный период.

При этом важно помнить о том, что от профессионализма, компетентности, хорошей коммуникабельности, настроя на сотрудничество педагогов и специалистов, участвующих в этой работе, зависит и успех.

В предэкзаменационный период перед школой стоят следующие задачи, которые необходимо решить с родителями в предэкзаменационный период.

Первое – это обозначение границ распределения ответственности между родителями и школой. Решение этой задачи возможно при выработке

единой стратегии психолого-педагогической поддержки выпускников, которая даст возможность обеспечить для ребенка наиболее комфортные условия, способствующие его оптимальной подготовке. Донести до родителей то, что ситуация экзамена — это та ситуация, в которой не все зависит от них. Для родителей важно понимание и осознание того, что они могут сделать для своих детей, а что от них не зависит.

Второе – необходимость формирования у родителей реальной картины сдачи экзамена. Для этого необходимо максимально информировать их о сущности и процедуре экзамена. Дать возможность знакомства с конкретными заданиями. Снизить их тревожность за счет преодоления мифов, которые сопровождают экзамен.

Например, среди основных мифов, которые сопровождают ЕГЭ, живут такие: ЕГЭ – это лотерея; к ЕГЭ можно подготовиться за пару месяцев; в СССР экзаменационная система была лучше; ответы на ЕГЭ легко найти; ЕГЭ не проверяет знания; отличники проваливают ЕГЭ из-за стресса; сто баллов на ЕГЭ – это нереально.

И третья задача – это поддержка тех родителей, которые испытывают высокий уровень тревожности. И здесь важно не только давать определенные рекомендации родителям, а создать условия самим родителям чувствовать себя более уверенно.

Решать задачи можно следующей работой.

### **1. Информационная поддержка родителей.**

Информированность родителей об особенностях экзамена (ЕГЭ, ГИА), о его процедуре, о правах и обязанностях – это важнейший компонент психолого-педагогической готовности к экзамену. Поэтому важно проинформировать родителей о:

- нормативно - правовых основах
- сроках и процедуре подачи и получения необходимых документов;
- сроках проведения экзамена;
- правилах и особенностях экзамена;
- требованиях к подготовке обучающихся;
- требованиях к результатам экзамена ЕГЭ и особенностях их учета и оценки;
- возможностях, правах и обязанностях участников (обучающихся, педагогов, сопровождающих лиц, экспертов, организаторов);

- процедуре экзамена;
- процедуре и сроках подачи апелляций;
- рекомендуемых для подготовки пособий и электронных ресурсах;
- курсах и услугах по подготовке к экзамену (с профессиональной оценкой их возможностей и предположительной эффективности);
- изменениях в экзаменах на текущий год, в том числе изменениях в требованиях, формулировке заданий, системе оценивания, условиях поступления в вузы, льготах для различных категорий выпускников;
- системе запретов (чего нельзя или невозможно делать на экзамене);
- факторах и условиях успешности сдачи экзамена;
- информацией по наиболее часто задаваемым вопросам;
- системе подготовки к экзаменам в школе.

Рекомендуется обеспечить информационное поле на сайте образовательной организации, создать электронную базу с рекомендациями для родителей и выпускников.

Хорошо зарекомендовали себя консультации для родителей по вопросам, связанным с подготовкой и сдачей экзаменов, но нельзя пренебрегать и хорошо знакомой формой работы – родительские собрания или родительские встречи. Важно, чтобы родители могли получать не только общую информацию о подготовке к экзаменам, но и имели возможность получать индивидуальные рекомендации, актуальную информацию об успеваемости ребенка, анализ его учебной деятельности, советы и помощь по преодолению трудностей при подготовке к экзаменам.

Анализ учебной деятельности ребенка для родителей может включать следующие параметры:

- информацию о посещаемости уроков;
- информацию о систематической и качественной подготовке ребенка к урокам;
- анализ приобретенных знаний и умений по результатам проведенных письменных работ (в том числе диагностических работ);
- перечень тем, которые следует проработать дополнительно;
- текущие оценки по предметам;
- приобретение необходимой учебной литературы.

## **2. Психолого-педагогическое просвещение родителей.**

Это направление работы предполагает развитие у родителей адекватной родительской позиции, родительских установках, повышение психолого-педагогической компетенции, повышение мотивации в потребности психологических знаний о возрастных особенностях подростков, о возможностях семейного воспитания и поддержки детей.

Работа с родителями по этому направлению дает возможность своевременно предупреждать возможные конфликтные ситуации, лучше понимать своего ребенка родителями, повысить стрессоустойчивость и улучшить детско-родительские отношения.

К работе по данному направлению необходимо привлекать педагогов-психологов, которые могут дать знания об одном из важных факторов, определяющих успешность ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов - психологической поддержки. Дать информацию родителям о том, как вести себя с ребенком в период экзаменов, чем помочь, как не навредить.

Психологическая поддержка – это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки; который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности, помогает ребенку избежать ошибок, поддерживает ребенка при неудачах.

Итак, наиболее действенным в содержании взаимодействия школы с родителями является проявляемая забота о развитии ребенка: его самочувствие, состояние души, физическом и психологическом здоровье, успешности деятельности, самооценке и притязаниях, способностях и перспективах их развития, особенностях характера, о счастье подрастающей личности, входящей в контекст современной культурной жизни.

Родители и педагоги – две мощнейшие силы, роль которых в процессе становления личности каждого человека невозможно преувеличить. Актуальное значение приобретает не столько их взаимодействие в традиционном понимании, сколько, прежде всего, взаимопонимание, взаимодополнение, сотворчество школы и семьи, особенно в такое трудное время, как подготовка и сдача экзаменов.

## **Информационные материалы и методические разработки для проведения родительских собраний, родительских встреч и консультаций**

### **Правила эффективного взаимодействия педагога с родителями обучающихся:**

1. Родителям нужна поддержка, помощь и добрый совет. Если вы ими располагаете, создайте необходимые условия для общения.
2. Не беседуйте с родителями второпях, на бегу; если вы не располагаете временем, лучше договоритесь о встрече в другой раз.
3. Разговаривайте с родителями спокойным тоном, не старайтесь назидать и поучать — это вызывает раздражение и негативную реакцию со стороны родителей.
4. Умейте терпеливо слушать родителей, давайте возможность высказаться по всем наболевшим вопросам.
5. Не спешите с выводами! Обдумайте хорошо то, что вы от родителей услышали.
6. То, о чем родители вам поведали, не должно стать достоянием других родителей, учащихся и педагогов.
7. Если есть профессиональная необходимость поделиться той информацией, которую сообщили родители, еще с кем-то, родителей необходимо поставить об этом в известность.
8. Готовясь к встрече с семьей ученика, необходимо помнить, что любой родитель хочет услышать не только плохое, но и хорошее, дающее шанс на будущее.
9. Каждая встреча с семьей ученика должна заканчиваться конструктивными рекомендациями для родителей и самого ученика.
10. Если педагог в какой-то проблеме или ситуации некомпетентен, он должен извиниться перед родителями и предложить им обратиться за консультацией к специалистам.
11. Если родители принимают активное участие в жизни класса и школы, их усилия должны быть отмечены классным руководителем и администрацией школы.

В зависимости от специфики собрания и стоящих задач М. Ю. Чибисова, (ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет»), выделяет следующие формы участия педагога в родительском собрании.

- **Выступление-презентация.** Непродолжительное выступление информационного характера.

- **Выступление-исследование.** Получение какой-либо информации от родителей путем анкетирования, беседы.
- **Тематическое выступление,** содержащее психолого-педагогическую информацию прикладного характера по актуальной для родителей теме.
- **Тематическое родительское собрание.** Психолог может являться организатором его или действующим лицом вместе с педагогами.

Тематические встречи психолога с родителями направлены на решение актуальных психолого-педагогических задач, способствуют повышению компетентности родителей, что необходимо для создания благоприятных условий развития образования детей.

### **Знакомство с процедурой экзамена**

Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы учащиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Какие формы работы возможны для ознакомления учащихся и родителей с процедурой ГИА или ЕГЭ:

**1. Просмотр видеозаписи процедуры экзамена** (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена.

Видеозаписи могут демонстрироваться как ученикам, так и родителям, (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры.

Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) оказывает коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

**2. Игра-драматизация** – проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Такая игра позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и /или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.) Например, можно

использовать настоящие экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры можно рекомендовать смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для учащегося. Например, в некоторые конверты кладется неполный комплект заданий. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими на основе количества набранных баллов).

**3. Игры с заданиями о процедуре и правилах ГИА/ЕГЭ,** отражающих общую структуру заданий, например:

*Задание группы А:*

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Гелевой черной ручкой.
2. Тестовым материалом (КИМ).
3. Мобильным телефоном.

*Задание группы В:*

Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записи в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

*Задание группы С:*

Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

### **Обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену**

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы



сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Родителям можно предложить следующую инструкцию: «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помочь детям подготовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит, как лучше помочь детям».

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе объясняется задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Затем проводится обсуждение итогов «мозгового штурма» и составляется список наиболее реалистичных из предложенных способов.

### **Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ГИА, ЕГЭ: работа с «мифами»**

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к экзаменам.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели, – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в данной форме экзамена. Ведущему необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы.

### **Упражнение «Шкала согласия»**

*Вариант 1.* Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

*Вариант 2.* Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точки. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:

- *Я много знаю о процедуре проведения ГИА(ЕГЭ).*
- *экзамен предоставляет школьникам новые возможности.*
- *Сдать экзамен моему ребенку по силам.*

## Родительское собрание "Роль родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ"

**Цель:** интеграция усилий родителей и педагогов по формированию успешной сдачи ЕГЭ в выпускных классах.

### **Задачи:**

1. Оценка значимости и действенности поддержки ребенка при подготовке к ЕГЭ со стороны родителей.
2. Отработка с родителями психологических приемов поддержки в период подготовки выпускников к экзаменам.

Вступительное слово. Уважаемые родители, сегодня я бы хотела поговорить с вами о роли родителей и их практическая помощь при подготовке к ЕГЭ.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Слово "экзамен" переводиться с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Так чем же родители могут помочь своему ребенку в период подготовки к экзаменам?

Главное, в чем нуждаются подростки – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

**Поддерживать ребенка** – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

**Задача педагогов и родителей** – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

Самое страшное для многих во время экзамена состоит в том, что они не могут "взять себя в руки". Чаще всего дети боятся преподавателей, так как не знают их. Здесь важно умение правильно общаться - установить контакт с учителем, пусть и кратковременный. Всё это сделать гораздо легче, если попытаться снизить стресс.

Вы можете предложить своему ребенку представить, что он находится рядом с приятным и умным человеком и получает от этого удовольствие. Если это не помогает и преподаватель очень страшен, пусть включит элемент юмора. Юмор, как известно, помогает здорово снизить страх. К примеру, ребенок может мысленно пририсовать преподавателю длинные ушки, симпатичные рожки, представить, как он будет выглядеть, если на нем будет платьице в оборках и цветочках. Здесь нет предела воображению!

Но это во время самого процесса сдачи. А что же делать родителям с детьми до того, как этот ответственный момент настанет? Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок"

он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ему 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?

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 ребенок 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 или радио. Если он

хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается ночью - пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком "Садись немедленно за учебник! ", не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности ребенка при подготовке и сдаче экзаменов.

#### **Способы снятия нервно-психического напряжения:**

- спортивные занятия;
- контрастный душ
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;

- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

### **Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности детей при подготовке и сдаче экзаменов**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом (можно предложить родителям вместе выполнить данное упражнение):

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крестом, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание» (выполняется вместе с родителями).

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Заключение.



## Психологические особенности подростков

Подростковый возраст - это наиболее трудный из всех этапов детского развития. Этот возраст является переходным, поскольку происходит так называемое «превращение» ребёнка во взрослую личность, переход от детскости к зрелости. Такая трансформация затрагивает все стороны бытия подростка, его анатомо-физиологическое формирование, интеллектуальное и морально-нравственное созревание, а также все подвиды деятельности, а именно: игровую, учебную и трудовую.

В подростковом возрасте существенно меняются обстоятельства бытия ребенка и его деятельности, что ведёт к необходимости преобразования психических процессов, ломке старых, ранее устоявшихся форм взаимодействия с одноклассниками и взрослыми лицами. Учебная деятельность осложняется повышенными требованиями, увеличением нагрузки, появлением новых наук, которые необходимо систематически штудировать. Всё это требует от психических процессов более глубокого уровня: основательных обобщений и аргументированных доказательств, понимания абстрактных связей между объектами, выработку отвлечённых понятий.

Родители, окружающие люди, общество не готовы считать подростка взрослым. Для подростка характерна позиция «Я-взрослый», гипертрофированная потребность в самостоятельности. Он ждет к себе от взрослых отношения как к равному человеку, уважительного отношения к своим мыслям, чувствам, потребностям, интересам, выбору. Возрастной кризис вызван этим противоречием. После относительно спокойного младшего школьного возраста подростковый возраст кажется бурным и сложным. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождению от их опеки, контроля. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является интимно-личностное общение, основанное на личной симпатии партнеров по общению, их взаимной заинтересованности в установлении и поддержании доверительных отношений. Это способствует самоактуализации личности подростка и поддержанию его психического здоровья.

Взрослеющий ребенок стремится к независимости, самостоятельности, часто противится активному участию родителей в его жизни. Любовь к ребенку, тревога за его жизнь и благополучие часто толкают взрослых к вмешательству в жизненное пространство ребенка. Невозможно, да и не нужно брать под контроль всю его жизнь. Воспитание ответственности за последствия своих поступков поможет снять конфликты, вызванные контролем и опекой родителей, стать реальным воплощением задачи родительской любви - помочь взрослому ребенку в достижении независимости и его взрослению.

**В 15 лет** у подростков зарождается так называемое раздвоение в чувственном поле и сознании. Наблюдается противовес гормонального всплеска, полового влечения, охватывающего разум и тело. Происходит интенсивное «взросление» сознания, что порождает новое мировоззрение.

В развитии 15-летнего подростка отмечаются изменения в когнитивной сфере. Наиболее разительные перемены происходят в интеллектуальной деятельности. В это время происходит развитие навыков логической мыслительной деятельности, затем теоретического мышления, формируется логическая память. Также активно созревают творческие способности и вырабатывается индивидуальная манера деятельности, находящая своё отображение в стиле мыслительной деятельности.

Именно в этом возрасте формируется мировоззрение, вырабатывается ценностная база, представление о собственном предназначении, смысле бытия.

В этом возрасте подростки включаются в совершенно новую структуру отношений. Изменяется также их фактическое положение среди ровесников и в семье. Существенно расширяется поле деятельности, серьезно усложняются её вариации. У них появляется собственная позиция. Подростки начинают считать себя взрослыми. Появляется желание, чтобы педагоги, родители и иное взрослое окружение воспринимало их в качестве равных. При этом подростки не задумываются, что требуют больше прав, нежели в состоянии взять на себя обязанностей.

Главными новообразованиями периода считаются появление сознательной регуляции собственных поступков, умения учитывать интересы, чувства окружающих и ориентироваться в своём поведенческом реагировании на них.

**16-летний подросток** является для родителей наиболее трудным испытанием. Именно этот период и обозначил понятие «трудный» применительно в целом к подросткам.

Характерные особенности, знаменующие этот возрастной этап:

- у подростков на сознательном уровне активно вырабатывается мировоззрение, на фоне полной зрелости «концепции самости», вследствие чего оценивание окружающими 16-летних мало интересуют;

- формируются профессиональные интересы, обнаруживаются навыки управления окружающими нередко граничащие с откровенными провокациями;

- растёт потребность в сплочённой группе индивидов, которую объединяют общие интересы, именно этому возрасту присущи случаи массовых акций протестов;

- резко понижается авторитет родителей, причём зачастую причина не кроется во взрослых, она обусловлена процессами, происходящими с шестнадцатилетними детьми;

- происходит формирование привлекательности и индивидуальных позиций, выказывающих отношение к этой проблематике;

- на данном этапе созревания подростки делают более эмоционально уравновешенными, а действия их становятся более последовательными и практически лишёнными импульсивности;

- шестнадцатилетние подростки начинают стремиться к серьёзным взаимоотношениям, как в дружбе, так и в романтической связи;

- личностные взаимоотношения здесь выходят на передний план, возрастает интимность этих отношений;

- подростки начинают стремиться к самостоятельным заработкам.

- негативизм снижается.

**17-летних подростков** отличает формирование ценностно-смысловой саморегуляции поведенческого реагирования. У подростков возникает так называемое философское «отравление» сознания. Они окутаны в сомнения, бесконечные раздумья, препятствующие инициативной деятельной позиции.

Семнадцатилетние подростки уже считаются социумом взрослыми, что давит на ещё не повзрослевшего ребёнка. Наступает поворотный момент, когда школа остается позади, а социум и родители требуют от детей принятия решения на счёт дальнейших действий – либо они продолжают

учиться, либо находят работу. Отсюда у подростков зарождается опасение не осилить возникшую нагрузку, страх перед открывшимися возможностями и вероятными неудачами.

Стержневой деятельностью семнадцатилетнего возраста становится социальное взаимодействие. Девушки все больше внимания посвящают собственной внешности. Порой надуманные недостатки ведут к их скованности и нежеланию появляться в социуме.

17 лет – это юность, которую принято считать началом взрослой жизни. Поэтому ощущение, что впереди ещё очень много времени, предоставляет широкую платформу для экспериментов, проб, ошибок и поиска себя. На данном этапе уже сформированы в основном все функции психики. Началась стадия стабилизации личности. Анализируемый этап знаменуется кризисом семнадцатилетнего возраста.

### **Психология мальчиков подростков**

Подростковый период у мальчиков подростков заключается в трансформации мальчиков во взрослых мужчин. На данной стадии происходит биологическое созревание, которое совпадает с зарождением новых интересов, разочарованием в былых увлечениях.

Подростки в это время расстаются с детством, понимание того, что дальше будет с ними, отсутствует, поэтому они ощущают дискомфорт.

В пубертатном периоде отмечается активный рост мальчиков: меняется гормональный фон, «ломается» голос, растёт скелет.

Именно данный этап проявляется предельной нетерпимостью юношей, нежеланием оказать помощь тому, кто отличается. Мальчикам подросткам становится важной их внешность, поэтому если существуют проблемы с внешним обликом, то будет беда. Поскольку обязательно найдутся мальчишки, готовые обсмеять, а другие – готовые поддержать их в этом веселье.

Помимо физических трансформаций, половых и гормональных метаморфоз, с ребёнком происходят и иные изменения. Видоизменяются его взгляды на бытие, начинают волновать вопросы, ранее совсем не интересовавшие. Опасность рассматриваемого этапа заключается в преувеличении собственных способностей, поскольку вчерашним детям всё кажется более радужным, доступным и простым.

Данный возраст характеризуется возникновением «разрыва» между здравым смыслом и эмоциями. Особенности созревания мозга в это время объясняет возникновение основных проблем в поведенческом реагировании: мальчики подростки зачастую неспособны верно проанализировать ситуацию только в связи с незрелостью нервных процессов.

### **Психология девочек подростков**

В этом возрасте у девушек происходит интенсивный рост организма и гормональная перестройка. Поскольку организм быстро адаптироваться к происходящим метаморфозам не успевает, ему приходится трудиться на износ. Отсюда у девочек наблюдается повышенная усталость, сонливость и апатия. Также могут обостриться недуги хронического течения или появиться новые.

Учитывая, что в это время отмечается увеличенная продукция половых гормонов, эмоциональный фон девочек нестабилен, его различные формы могут сменяться ежесекундно – от апатии до радостного беспричинного возбуждения, от плаксивости до явной агрессии.

В это время девочки-подростки часто подвержены унынию. Они убеждены, что у них всё плохо. Девушки часто склонны к плаксивости. Нередко они ощущают ненависть и раздражение в отношении наиболее близких лиц.

У них ухудшается память, снижается концентрация, нарушается способность выражать свои мысли.

Девушки, находящиеся на описываемом этапе взросления, зачастую собственными действиями и словами напоминают трехлетних малышек. Часто от них можно услышать: «я сама», «не лезьте ко мне», «отстаньте от меня».

### **Основные проблемы подросткового возраста:**

– гневливость детей (при этом проблема заключается не в самом наличии этого чувства, а в неумении им управлять), проявляемая в пассивно-агрессивных поведенческих реакциях, дабы вывести взрослое окружение либо родителей из равновесия, и характеризуется неосознанностью, являясь результатом замалчиваемого гнева;

– эмоциональная неустойчивость;

– суицидальные наклонности, которые порождает заниженная самооценка, родительское равнодушие, чувство одиночества, депрессивные настроения;

– подростковая депрессия, выражаемая тоскливым, подавленным настроением, пессимизмом, ощущением собственной никчемности, заторможенностью движений, однообразием представлений, снижением побуждений, различными соматическими отклонениями;

– личностное самоопределение, которое включает социальное самоопределение, семейное, профессиональное, нравственное, религиозное и жизненное.

### **Психологическая поддержка детей группы риска и стратегии их поддержки во время экзамена (по Неделиной С.В.)**

**Тревожные дети** воспринимают любую ситуацию, связанную с учебой и, особенно, контролем, как опасную. Часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, это может и не вести к существенному улучшению качества. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.

#### **Трудности, испытываемые в ситуации экзамена.**

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают, проверяя, правильно ли они его поняли. Не получая подтверждения, совершенно теряются.

#### **Стратегии поддержки.**

**На этапе подготовки к экзамену:** 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. Задача взрослого – создание ситуации успеха, поощрение, поддержка («Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике»).

**На этапе экзамена:** Во время проведения экзамена. Обеспечить ощущение эмоциональной поддержки различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. (взрослый как бы говорит: «Я здесь, я с тобой, ты не один»). Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

**Неуверенные дети** не умеют опираться на собственное мнение, ищут помощи других. Не могут самостоятельно проверить работу (сами в себе сомневаются). Лучше справляются с заданиями «по образцу», испытывают затруднения при самостоятельном выборе стратегии решения. Обычно обращаются за помощью. Списывают, потому что не уверены в правильности своих знаний и решений. Им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения.

#### **Трудности, испытываемые в ситуации экзамена.**

Испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор, как действовать, а эта задача для них крайне сложна. Часто подолгу не могут приступить к выполнению задания без подсказки, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

#### **Стратегии поддержки.**

**На этапе подготовки к экзамену:** Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»), лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

**На этапе экзамена:** Можно поддерживать простыми фразами для создания ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок не может приступить к выполнению задания, спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее».

задание?» и предложить альтернативу: «можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это усилит тревогу.

**Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации,** кажутся «невнимательными», «рассеянными». Но у них редко встречаются истинные нарушения внимания, чаще это дети с низким уровнем произвольности. При сформированных всех психических функциях, чтобы быть внимательными, общий уровень организации деятельности очень низкий. Часто неустойчивая работоспособность, присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

**Трудности, испытываемые в ситуации экзамена:** экзамен требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательной деятельности и вполне достаточном объеме знаний, эта категория детей может нерационально использовать отведенное для экзаменационных испытаний время.

#### **Стратегии поддержки.**

**На этапе подготовки к экзамену:** важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства (ими могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел и их вычеркивание по мере выполнения; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.). Призывы «быть внимательнее» бесполезны, поскольку это им недоступно.

**На этапе экзамена** требуется помощь в самоорганизации, например, с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор (составить план своей деятельности и зачеркивать пункты, класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет). Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры еще на предварительном этапе.

**Перфекционисты и «отличники»** - их отличает высокая успеваемость, ответственность, организованность, исполнительность. Стремятся сделать все блестяще, лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал. Очень чувствительны к похвале, и вообще к любой оценке. Все, что они делают, должно быть замечено и



получить высокую (!) оценку. Очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Тяжело переносят неудачи.

**Трудности, испытываемые в ситуации экзамена.** Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Психологическое напряжение, связанное с ситуацией оценивания. Еще один возможный камень преткновения для них – это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Могут не уложиться во времени.

#### **Стратегии поддержки.**

**На этапе подготовки к экзамену** важно помочь таким детям скорректировать их ожидания, осознать разницу между «достаточным» и «превосходным», понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.

**На этапе экзамена** можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» Помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

**Астеничные дети** – для них характерна высокая утомляемость, истощаемость, связанная с особенностями высшей нервной деятельности (не столько психологической, сколько неврологической природы, почему и возможности ее коррекции крайне ограничены).

**Трудности, испытываемые в ситуации экзамена.** Учитывая, что экзамены требуют высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени, у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости. У них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

#### **Стратегии поддержки.**

**На этапе подготовки к экзамену** не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать, не сравнивать с работоспособностью других. Выбор оптимального режима подготовки: делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у психоневролога или

невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

**На этапе экзамена** требуется несколько перерывов, их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. По возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.)

### **Типичные ошибки родителей выпускников и как их можно избежать**

#### **Ошибка 1. Переложить всю ответственность на ребенка.**

Выпускники оканчивают школу в 17-18 лет, и родителям может показаться, что ребенок вырос: ему не нужно помогать. Однако поддержка в подобных испытаниях нужна даже взрослому человеку.

**Чем грозит.** Дети могут не рассчитать силы и бросить слишком много ресурсов на подготовку. Даже если ребенок не провалит ЕГЭ, может заработать проблемы со здоровьем, физическим или психологическим, закрыться от родителей полностью. Ребенок может сменить интересы и перестать учиться: тогда родителям грозит административная ответственность, что не помогают ученику получать образование.

**Как предотвратить или исправить.** В первую очередь, проявить искренний интерес к ребенку. Узнать, нужна ли ему помощь: возможно, ребенок захочет готовиться к ЕГЭ сам. Если нужна, то узнайте какая: ему могут понадобиться деньги, ваше время, помощь в планировании ресурсов, получении знаний. При необходимости помогите ребенку выбрать вуз, подберите запасные варианты. Начинать такую подготовку лучше заранее — даже не осенью, а еще в десятом классе.

#### **Ошибка 2. Излишний контроль подготовки к экзаменам.**

Ребенку нужна помощь, но не тотальный контроль. Родители могут недооценивать способности ребенка и все взять на себя: найти репетиторов, выбрать вуз, заставлять ребенка заниматься и не давать ему времени на отдых.

**Чем грозит.** Ребенок может замкнуться: полностью закрыться у него не получится, родители будут постоянно вмешиваться в его пространство.

Тогда ждите саботажа подготовки. Еще один вариант — родители могут усилить стресс ребенка. Даже если он будет согласен со всеми требованиями родителей, вряд ли он их безболезненно вынесет.

**Как предотвратить или исправить.** Хорошо бы разговаривать с ребенком и верить ему. Нужно увидеть его сильные качества и понять, что он не просто так дожил до 17 лет: у него есть способности, силы, ему можно доверить его судьбу. Если сильно переживаете, попросите его рассказывать о своих успехах и неудачах, о его плане подготовки. Предлагайте помощь, но знайте, что он имеет право от нее отказаться.

### **Ошибка 3. Критиковать систему образования и сами экзамены.**

ЕГЭ нравится не всем, а некоторые критикуют еще и учителей, и всю систему подготовки в школе. У родителей есть на это полное право, к тому же они сравнивают со своими школьными годами. Но вряд ли ученику это поможет сдать экзамены.

**Чем грозит.** Есть два варианта — ребенок вступит с вами в конфликт и перестанет рассказывать о подготовке к ЕГЭ или согласится с вами, будет критиковать систему и потеряет мотивацию к экзаменам. Оба варианта плохи: ребенку важна поддержка, даже на идеологическом уровне. Бунтовать против системы не лучший выход.

**Как предотвратить.** Нужно разобраться с собой: понять, откуда такое недовольство образованием. Скорее всего, вы недовольны какими-то конкретными аспектами: на них можно закрыть глаза или найти альтернативный выход. Если не нравится педагог, то обсудите это с ребенком. Чтобы подтянуть знания по ЕГЭ, найдите репетитора, смотрите вебинары. Не нравятся вузы — расскажите ребенку и обсудите другие варианты образования и карьеры. Не пытайтесь навязывать свое мнение: ребенок имеет право смотреть на мир своими глазами.

### **Ошибка 4. Пугать последствиями плохой сдачи ЕГЭ.**

ЕГЭ — важный этап, но не нужно преувеличивать его значимость. Стать специалистом и просто «хорошим человеком» можно даже при плохом результате экзаменов. Излишняя отрицательная мотивация только вызовет большой стресс.

**Чем грозит.** В первую очередь, стрессом. Когда ребенок будет считать, что на кону стоит вся жизнь, он проиграет. Отрицательная гипермотивация редко ведет к успеху.

**Как предотвратить.** Лучше не вмешиваться в мотивацию ребенка вообще: к одиннадцатому классу у него есть свои цели и ценности. Если он сам вызывает вас на обсуждение, мотивируйте через плюсы: престижный вуз, хорошую зарплату, друзей, карьеру.

#### **Ошибка 5. Сравнить с другими и критиковать.**

Ребенок при подготовке к ЕГЭ неизбежно сравнивает себя с одноклассниками. Это вредно: у каждого свой ритм подготовки, свои психологические и физические особенности, свои цели.

**Чем грозит.** Стрессом, снижением самооценки и уходом в себя. Если ребенок ценит родителей, дорожит их близостью, то критика может сильно его подкосить.

**Как предотвратить.** Не сравнивать вообще: посмотрите на ребенка целиком, не навешивайте ярлыки. Узнайте его интересы, цели, ценности. Попробуйте понять, почему он готовится к экзаменам именно так, почему так относится к учебе. Скорее всего, вы найдете много совпадений с вашими взглядами и страхами. Просто поделитесь поддержкой и будьте рядом — это самое важное при подготовке к выпускным экзаменам.

### **Четыре простых совета по психологической подготовке родителей к ЕГЭ**

#### **1. Снимите с себя рясы мудрейшего старца.**

Никто не сомневается в вашем опыте и знании жизни, а ваш совет откроет секрет счастья любому страждущему (особенно подростку). Но позвольте себе признать, что в такой новой и непростой практике, как ЕГЭ, вы едва ли разбираетесь лучше, чем ваш ребенок. Переставьте себя на одну плоскость с ребенком, разбирайтесь с непонятным вместе. Как команда. Не бойтесь задавать друг другу вопросы и искать на них ответы. К слову, ответы важно искать из проверенных источников, типа сайта ФИПИ и горячих линий по вопросам ЕГЭ. Так вы и не расплодите ложную информацию, и ребенку поможете, и доверие его заслужите.

#### **2. Не перетруждайтесь в помощи.**

Любые перегибы опасны. Образ несущейся по всем инстанциям мамы, которая контролирует, как ее дитячко готовится, куда хочет поступить, как учит уроки и проводит свободное время, знаком многим. У школьника в

старших классах начинается период оформления самостоятельности, самоопределения, а чрезмерная опека и вмешательство в этот хрупкий процесс подавляют личность. Такой сценарий оставляет школьнику место для маневра:

Вы же не хотите блеклую тень себя вместо сильного и взрослого человека? Тогда не давите на ребенка! Оставьте ему выбор профессии, вуза и города, не требуйте и не указывайте – дайте ему самому во всем разобраться, позвольте совершить ошибки. Нужно сократить свои полномочия до советчика и друга.

### **3. Не оставляйте ребенка на произвол**

Полная противоположность ситуации выше. Есть и другая категория родителей, которые, как в суровом архаичном племени, оставляют ребенка в дремучем лесу, чтобы тот сам нашел дорогу домой. В переводе на наш язык, дремучий лес – это все проблемы, которые обрушиваются на ученика в 10-11-ых классах: выбор своего будущего – специальности и вуза, подготовка к предметам, страх неизвестности, неуверенность в себе и своих возможностях, незнание себя.

Этот хаос взрослого мира настигает вчерашнего малыша настолько стремительно, что он оказывается совсем беспомощным. В этой ситуации позиция родителей в духе «доченька, мы к тебе не лезем, делай, что считаешь нужным» выглядит почти предательской. Спрашивайте, что беспокоит ваших детей, чего им не хватает. Может быть, нужно подыскать хорошую профориентацию? Подобрать качественные курсы для подготовки к ЕГЭ? Сводить школьника на день открытый дверей в вуз?

### **4. Учитесь терпеть и понимать**

На этой почве сыплются претензии: мол, ты нам больше не помогаешь, от рук отбился, только бы в компьютере своем сидеть. Не повышайте градус стресса тому, кому и так сейчас не сладко. Войдите в положение, иногда отгораживайте от привычных обязанностей. Да, в этом году он не будет копать землю и сажать картошку, как во все предыдущие весенние сезоны. Да, он мало помогает по дому перед приходом гостей. Подготовка к ЕГЭ – долгосрочная инвестиция, на это требуется много времени. От вас лишь нужно чуть больше снисходительности.

**Каждый совет в той или иной степени завязан на поддержке – и это ваш главный инструмент в помощи ребенку.  
Беритесь за него аккуратно и с умом!**

### **Памятка для родителей выпускников**

- 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.

- 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.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. 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

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 (неё) 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"

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

### **Советы психолога для родителей выпускников**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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

7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- 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.

8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

9. 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. 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.

10. 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.

11. 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.

13. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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