

Как помочь обучающемуся

**ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ
ЕГЭ.**

- Рекомендации психолога
для родителей обучающихся
-

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание".
Помощь взрослых очень важна, поскольку выпускнику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать обучающемуся свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Советы родителям

- **Первый совет для родителей - раз уж единый государственный экзамен неизбежен, постарайтесь во всем поддерживать выпускника и не нагнетать ситуацию.**
-

Помощь отдельным категориям выпускников

- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных школьников);
 - создание ситуации успеха (для неуверенных школьников);
 - снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
 - повышение значимости экзамена (для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
-

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и не мешать ему.

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
 2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
 3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
 4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку;
 5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
 6. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
-

ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ СВОИМ ДЕТЯМ?

Существуют слова, которые поддерживают выпускника,
например:

«Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится»)

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

Советы родителям

- **Второй совет - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**Поддерживать обучающегося—
значит верить в него.**

РЕЖИМ ДНЯ

Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с друзьями и т.д.

В течение подготовки также необходимо делать **короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-50 минут.** Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.

СОН

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству.

В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

Советы родителям

- Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.**
-

ПИТАНИЕ

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Советы родителям

- Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана.
 - **Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.**
-

Ваши сын или дочь принимают участие в ГИА.

Почему они так волнуются?

-
- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
 - Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
 - Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
 - Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
 - Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов»,
«Это так сложно»

и т.п.;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- пойти на спортивные занятия;
 - принять контрастный душ;
 - постирать белье;
 - помыть посуду;
 - скомкать лист бумаги и выбросить;
 - громко спеть свою любимую песню;
 - покричать то громко, то тихо;
 - вдохнуть глубоко 10 раз;
 - погулять по лесу, парку, двору;
 - потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".
-

Перед экзаменом можно провести аутотренинг:

- «Я смогу справиться, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих силах»
 - «Экзамен – лишь только часть моей жизни»
 - «Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться»
 - «Я могу управлять своими внутренними ощущениями»
 - «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю»
 - «Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого»
-

Стратегии родительского поведения

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
-

Стратегии родительского поведения

- Подбадривайте, хвалите за то, что получается делать хорошо.
-

Стратегии родительского поведения

- Повышайте уверенность выпускника в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
-

Стратегии родительского поведения

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

Стратегии родительского поведения

- 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.
-

Стратегии родительского поведения

- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
-

Стратегии родительского поведения

- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет. Во-вторых, необходимо ребенку понять, что помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой и с целью запоминания, а не списывания.
-

Стратегии родительского поведения

- Помогите найти ребёнку свой стиль учебной деятельности, выработать индивидуальный подход, поскольку все подходы разные.
-

Стратегии родительского поведения

- Школьник ни в коем случае не должен думать, что провал на экзамене - безвыходная ситуация. Чтобы ребенок это понял, нужно заранее обговорить все возможные варианты развития событий.
-

Стратегии родительского поведения

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания, хвалите.
-

Стратегии родительского поведения

- Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним. Что - это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность.
-

Главное условие успешной сдачи ЕГЭ — разработать индивидуальную стратегию подготовки, то есть найти те приемы и способы, которые будут эффективны и полезны для вашего ребенка, позволят ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Спасибо за внимание!
