МОБУ лицей №33

КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

(практические рекомендации для родителей)

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации

Как и всякое эмоциональное состояние, состояние обучающихся перед экзаменом имеет сложную структуру. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания, сильных волнений, внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями; готовятся к их решению, предугадывают возможный результат. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния обучающихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ОГЭ.

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

- Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.
- 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, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 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".
- В семье должна быть спокойная и деловая атмосфера.
- Поинтересуйтесь в образовательной организации какие ошибки вцелом допускают ученики в ОГЭ\ЕГЭ, какие ошибки допускает ваш ребенок. Это поможет понять область западания знаний, поставить реалистичные достижимые цели.
- Помогите выбрать блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться.
- Научите ребенка пользоваться своими познавательными ресурсами в сжатые сроки (проговаривать, шпаргалка, метнальная карта).

- Формирование навыков в образовательном процессе достигается благодаря частоте повторения (лучше повторять 15 минут в день ежедневно, чем 3 часа время от времени).
- Использовать приемы быстрого повышения качества учебного материала:
  - **прием трех предложений**: выходя с урока мысленно повтори его содержание в трех предложениях;
  - прием работы с текстом – метод 5П:

1. просмотреть
2. придумать вопросы
3. подчеркнуть ключевые слова
4. пересказать
5. проверить себя (проиллюстрировать).

Регуляция и контроль эмоционального состояния

- Ведите диалог. Не поучайте и не говорите, что будет все хорошо.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- Обсуждайте самые трудные темы, сложные ситуации, связанные с образовательным процессом.
- Проговаривайте, как ребенок справляется с другими стрессовыми ситуациями в его жизни (на уроках). Что ему помогает: отвлечься или сконцентрироваться, поддержка друзей или спорт, музыка.

Признаки стресса:

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.);
- **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам;
- **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Экспресс-прием повышения эмоциональной устойчивости

- Прием резкий поворот головой направо. Активизирует левополушарные процессы, рассудительность, здравомыслие.
- Прием медленное дыхание. Считать до двенадцати. На счет 1, 2, 3, 4 – долгий вдох, на 5, 6, 7, 8 – долгий выдох, на 9, 10, 11, 12 – задержка дыхания. Повторить 3-4 раза, за это время мозг насытиться кислородом.
- Прием моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.
- Прием переключения внимания на предмет. Выбрать любой предмет, находящийся в зрительном поле. Мысленно назвать пять его свойств. Последнее свойство – зачем он нужен.
- Улыбка. Когда вы особенно волнуетесь и боитесь - встаньте перед зеркалом и улыбайтесь (пусть первое время это будет насильно). Через 3-4 минуты вы убедитесь, что страх отступает. Это очень эффективный приём, так как улыбаться и бояться одновременно человек не может.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

Дополнительная информация:
videouroki.net, ege.edu.ru

Педагог-психолог
Жиглатая Лариса Николаевна

ЕГЭ и ОГЭ на отлично!