

Советы психолога при подготовке к

ГИА

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

Советы выпускникам •

***ГИА**- лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы.*

ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАДИТЕ ЭКЗАМЕН!

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.;*
- + 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 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).

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – новое в политике государства. Педагогика, психология и психотерапия накопили большой опыт подготовки детей к различным другим экзаменам. Этот опыт мы и предлагаем Вам. Ознакомьтесь с ним, наверняка, он будет Вам полезен. 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 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.

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: самовнушение в положении лежа или полуплежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

➤ *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, мобилирующие 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.
- 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).