

## Роль родителей при подготовке детей к ГИА и ЕГЭ

Единый государственный экзамен, который вызывает у старшеклассников страх ожидания, страх неудачи, что называется состоянием эмоционального стресса. Стресс — это способ реагирования на изменения условий окружения.

Для нормальной работы необходимо научиться адаптироваться к изменениям и требованиям жизненных обстоятельств. При стрессе человек хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. В период экзаменов, как правило, человек испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент.

А вот повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги.

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Сомнение в собственных способностях.
- Психофизические и личностные особенности.

Чтобы жить и успешно функционировать в чрезвычайно мобильном и динамичном обществе, индивид, сегодняшний старшеклассник, должен обладать:

- во-первых, устойчивым, твердым ядром личности, мировоззрением,
- во-вторых, должен обладать высокой психологической лабильностью, гибкостью, способностью усваивать и перерабатывать новую информацию и создавать нечто новое.

Один из важнейших факторов, определяющих успешность в сдаче единого государственного экзамена - это психологическая поддержка семьи.

Старшеклассникам 11-х классов был задан вопрос: «В чем, на Ваш взгляд, должна заключаться помощь родителей при подготовке к ЕГЭ?». Вот ответы ребят: моральная, психологическая (настраивать, понимать)-60%, материальная (поиск и оплата репетиторов, курсов, приобретение нужной литературы)-30%,

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей — положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка — значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы

продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: »Ты можешь это сделать».

Вначале Вам важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

Как известно, организм человека формируется в основном в первые 3-4 месяца внутриутробного развития. В первые же 3-4 месяца беременности формируется нервная система. Человек индивидуален, сложен и своеобразен с рождения. В связи с особенностями ЦНС мы делимся на три типа: эмоционально стабильный, неустойчивый и средний.

Также мы делим людей по доминированию полушарий головного мозга. «Левополушарные» - рассудочны, менее эмоциональны, более прямолинейны, в вопросах вьедливы, доискиваются до сути.

«Правополушарные» более впечатлительны. Воспитывать тех и других во избежание появления нервности или трудности следует так, чтобы оба полушария головного мозга развивались, не подавляя, а дополняя друг друга.

Старшеклассники с хорошей переносимостью стрессов с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним. Им всегда нравятся 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. Такие учащиеся требуют подхода к ним как к взрослым. Им необходима активизация у имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе. Это тревожные, несамостоятельные учащиеся. Им трудно начать дело, боятся допустить ошибку, испытывают страх оценки результатов. Они стараются оттягивать подготовку домашних заданий, тестов, диагностических работ и т.д. 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.

### **Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

#### **1. 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.
- Шоколад- поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит.
- Необходимо соблюдать питьевой режим.
- Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты.
- 

#### **2. 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. Важно помнить, о том, что человеческие ресурсы не безграничны, и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.

- Не усиливать учебную нагрузку за счет сна: нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти (перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память).
  - Кратковременный дневной сон (1-1,5 часа).
  - Предусмотреть время для прогулок на свежем воздухе (1 -2 часа).
  - Чередование умственной и физической деятельности. Оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами. Рекомендуется легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
3. Домашняя терапия:
- Наблюдение за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
  - Прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны.
  - Прослушивание успокаивающей музыки, желательно без слов.
  - Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
  - Очень благоприятны для снятия стресса занятия спортом. Это помогает контролировать гнев и помогает быть более рассудительным.
  - Обучение различным методам релаксации и самовнушения.
  - Повышение у детей уверенности в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Подбадривайте детей, указывайте им на то, что они делают хорошо.
  - Формирование мотивацию достижения успеха и уход от мотивации избегание неудач. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии. Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени.
  - 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".
4. Необходимо развивать умение распределять время. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат. Умение концентрироваться на протяжении всего тестирования придаст ребенку спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
5. Приобретите различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.
6. Помощь репетиторов, если в этом есть необходимость.
7. Создание в семье благоприятной психологической атмосферы:
- Понимание и поддержка, любовь и вера.
  - 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.
- Стил ь общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
- Поощрение, поддержка: «Я уверен, что ты справишься», «Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно».
- Если подросток обратился за помощью, найдите время, чтобы поговорить с ним, обсудить его проблемы.
- Демонстрируйте контроль над собой в критической ситуации.
- Красной нитью в разговорах с ребенком должен проходить тезис «Как бы ты не сдал экзамен, ты все равно останешься моим любимым сыном (дочерью), ты все равно мой, родной и драгоценный».