

## **Советы психологов родителям выпускников: Как подготовиться к сдаче экзаменов**

Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни – выпускные экзамены... Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

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.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, в ходе которого ребенок должен приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Перед экзаменом, когда обстановка вокруг накалена и ваш ребенок чувствует, что теряет самообладание, посоветуйте ему выполнить этот комплекс упражнений:

1. Так сильно, как можешь, напряги пальцы ног. Затем расслабь их.
2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
3. Напряги и расслабь икры.
4. Напряги и расслабь колени.
5. Напряги и расслабь бедра.
6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.
7. Напряги и расслабь живот.
8. Расслабь спину и плечи.
9. Расслабь кисти рук.
10. Расслабь предплечья.
11. Расслабь шею.
12. Расслабь лицевые мышцы.
13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Если тебе покажется, что ты медленно плывешь, значит, ты полностью расслабился.

### **ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально 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.

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".

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть

очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! Именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать их сильные и слабые стороны, понять им свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин стресса перед экзаменами – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

## **ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ**

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Необходимо менять умственную деятельность на двигательную.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Утром, перед экзаменом, дайте ребёнку шоколадку: глюкоза стимулирует мозговую деятельность!