

## Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

### Психологическая помощь

**Не повышайте тревожность ребенка** накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: "Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно" и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Родителям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах.

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний для него не является новой. Определенное волнение может быть связано с новизной самой процедуры экзаменов, но оно достаточно легко нормализуется путем подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, как выглядят КИМы, как заполняются бланки ответов.

Проблема заключается в том, что первые выпускные экзамены совпадают с периодом профессионального самоопределения, поступления в вуз. В связи с этим у родителей возникает тревога по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене. Для того, чтобы быть готовыми принять любой результат, родителям следует заранее вместе с ребенком продумать образовательные маршруты, связанные с вариантами дальнейшего обучения. Целесообразно выбрать несколько вузов с разным рейтингом популярности, но одинаковыми или смежными факультетами, которые соответствуют выбранной профессии. Даже если не получится сразу поступить в желанный вуз, при хорошей успеваемости в дальнейшем можно рассмотреть вариант перевода. Такие возможности при условии хорошей успеваемости могут появиться в рамках одного вуза при переходе с платного отделения на бюджетное, если там появятся свободные места.

Поэтому при подготовке к экзаменам стоит рассказать обучающемуся о том, что количество баллов не является показателем его возможностей. А при повторении или изучении нового материала ребенку лучше давать установку: "Интересно!". Например, мама может рассказать из опыта: "Когда я готовилась к экзаменам, мне было интересно выстраивать знания в систему. Система показывала закономерности, которые раньше не были так очевидны".

**Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку.** Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

Чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям придется изменить привычный стиль общения. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки, взрослому необходимо сконцентрироваться на позитивной стороне его поступков, научиться понимать его переживания. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, "Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам "... на экзамене выполнишь хорошо", "Ты знаешь материал, это очень хорошо". Поддерживать можно с помощью совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д.

Не стоит забывать, что ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

Существуют ложные способы, т. н. "ловушки поддержки". Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суеда, опека, тотальный контроль ("Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?) чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложняют ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или "взять с него пример", но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что "Хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность". Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать". Главная цель

развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он перешел от ожидания похвалы к адекватной самооценке.

Используя негативные оценки в духе "Ты мог бы сделать это лучше", "Я ожидала от тебя большего", мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь". Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: "На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком", "Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься".

Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку достичь уверенности в себе. Вера в себя – это "прививка от неудачи и несчастья".

Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: "Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим".

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.

### **Психофизиологическая помощь**

Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22.00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

3. Вместе с ребенком определите его биоритмы, "золотые часы", кто он: "жаворонок" или "сова". Если "жаворонок" – основная подготовка проводится днем, если "сова" – вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.
4. Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз.
5. Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.
6. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.
7. Бесплезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.
8. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться – необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться.

### **Методическая помощь**

Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам:

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
2. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеют тренировочные

занятия именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для ребенка письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте сына или дочь ориентироваться во времени и умении его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему их на экзамен или обратите внимание на то, что во время проведения экзамена в каждой аудитории обязательно есть часы, по которым фиксируется время начала и окончания экзамена.

3. Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать "с нуля" в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

4. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

5. "Перескакивать" при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на вработывание, включение в специфику предмета. Лучше работать "с погружением": сегодня – одно, завтра – другое.

6. Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов ("это выучил, это разобрал, это знаю..."). Не важно, какой для этого выбран вариант – галочки, зачеркивание, отметка маркером. Во всяком случае, если есть четкий план того, что нужно сделать и как это распределить, нет ненужной суеты и хаотического "выхватывания" для подготовки тем, заданий и т. п.

7. Полезно "проиграть" ситуацию экзамена для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. В школе обычно проводят один или несколько тренировочных экзаменов, но стоит потренироваться и дома. В выходной день можете устроить репетицию письменного экзамена.

Возьмите один из вариантов (например, ЕГЭ по математике). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 ч, усадите его за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время. Проверьте вместе с ребенком правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего экзамена, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

**Порекомендуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

- в начале экзамена внимательно прочитайте инструкцию, которая предшествует каждой части КИМ. В инструкции четко прописаны правила заполнения бланка с ответами;
- перед началом выполнения задания просмотреть весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- каждый вопрос внимательно прочитать до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, учащиеся по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ или ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Не критикуйте ребенка после экзамена. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он самый умный, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.