# 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:

мостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.



умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов. результаты.

собранными, ускоряет мышление и сообразительность.

ми своими достижениями, в том числе в учебе и

на экзаменах.



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.

– регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.

– овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

– заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.



перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).

–

успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).



требует сама подготовка. Помощь репетиторов.

Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после

консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, которые он выбрал, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Из всех предметов ЕГЭ достаточно репетиторства по двум-трем.

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

– приключения, юмор. гкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.

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 полулежа

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.

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, мобилизующие 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.

ься один,

темноты, животных, высоты, незнакомых.



проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.



(например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.

кзаменах 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.

ваются

навыки защитной лживости.

-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.

– 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).

Укажем основные направления помощи. Психофизиологическая помощь.

Аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.

Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.

Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки. Приготовление ребенку его любимых блюд.

Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что

современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а,

наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

# Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ЕГЭ Советы родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

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 прирожденную 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».

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

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно

посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо: 1.Опираться на сильные стороны ребенка; 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;

1. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
2. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
3. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи; 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания