

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Марафон подготовки к экзаменам сейчас в самом разгаре.

Как Вы думаете, в чем сейчас нуждаются Ваши дети больше всего?

Прежде всего, в психологической поддержке – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственного экзамена.

Как же поддержать выпускника? Есть несколько способов. Большинству из Вас они хорошо известны.. Итак, что значит поддерживать ребенка?

1. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют много возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, соответствующего выражения лица, совместных действий, физического соучастия.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку.

2. Научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

## РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Не выступайте в роли судьи, просто поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

2. Не повышайте тревожность ребенка, особенно 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".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

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

7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Мы знаем, как это называется. Шпаргалки. Если он 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.

9. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь 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 часы на экзамен.

10 Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

11. Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Пообещать ребенку награду. Мотивация нуждается в подкреплении. Например, договоритесь о большой покупке или поездке на каникулах. Но лучше, если наград будет несколько, иначе он перегорит в долгой гонке без подкрепления. Например, можно пройти треть материала для подготовки и устроить выходной, причем такой, какой хочет ребенок.

2. Принимать ошибки ребенка. Даже у самых ответственных подготовка не будет идти гладко. Все мы люди. Какой-то материал сложно усвоить, в понедельник сложно встать и заниматься после выходных. Старайтесь не ругать его за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать. Будет хорошо, если вы договоритесь с ребенком, что не будете ругать его за ошибки, по крайней мере за учебные ошибки при подготовке к экзаменам.

3. Пробовать еще и еще. Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать — это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель, награда и организованный процесс подготовки.

4. Выстроить режим. Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Причем время лучше определить самому ребенку, найти так называемые «сильные часы». Для этого стоит пару недель записывать все виды активности за день и смотреть, в какой момент у него больше всего энергии на занятия. Конечно, может оказаться, что в это время он занимается в школе, но, скорее всего, будут и другие «сильные часы». Заниматься в это время нужно как можно интенсивнее, а в другие часы делать более легкие задания.

5. Подготовить место. Плохо, если ребенку приходится заниматься каждый раз в разном месте — то на кухне, то в библиотеке, то в школе после уроков. Так тоже можно, но лучше, если пространство ребенка будет защищено и все будет лежать на своих местах. Еще важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Иногда кажется, что сил на учебу не хватает из-за лени, а оказывается, что все дело в неправильном, неудобном стуле.

6. Чередовать приемы. Если все время только решать тесты, станет скучно. Надо готовиться по-разному: смотреть обучающие видео и записывать свои. Можно изложить материал в формате ролика для тиктока, пересказывать темы друзьям, рисовать схемы, составлять и решать

кроссворды. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

7. Найти единомышленников. Некоторым проще заниматься в паре или группе. С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, давать и получать эмоциональную поддержку. А еще с ними легче переживать трудности — смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.

8. Записывать задачи. На первых этапах подготовки к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если держать это только в голове, то там «не поместится» информация, которую нужно понять и запомнить к экзамену.

9. Записывать результаты. Если вы записываете задачи в ежедневнике или таск-менеджере, то можно просто ставить галочки или помечать их выполненными. Это поможет через месяц сесть и посмотреть, сколько вы уже успели сделать. Во-первых, это поможет понять, идете ли вы в нужном темпе или нужно ускориться. Во-вторых, это помогает вспомнить, что вы работали, а не просто так тратили свое время.

## ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Как не выгореть эмоционально?

1. Отдыхать. Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Это не значит, что вы не можете заниматься в выходные, но вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.

2. Занимайтесь физическими упражнениями. Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены.

Не обязательно тягать штангу — лучше, наоборот, заниматься танцами, медитировать, выполнять упражнения из йоги

3. Выстраивать границы. Во время подготовки на вас могут давить учителя или родители. По крайней мере, вам так может казаться. Они это делают не со зла, но вам важнее не понять причины их действия, а защитить себя от лишнего стресса. Если у вас есть близкие доверительные отношения с родителями и учителями, расскажите им о том, что вам сейчас трудно и без их волнений, договоритесь поговорить о важном чуть позже. Если доверительных отношений нет, постарайтесь вежливо уходить от разговора и заниматься своими делами. Родители, скорее всего, постепенно вас поймут.

4. Просить о помощи. Если вам кажется, что вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем. Если у вас не получается организовать режим дня, попросите друзей или родителей. Если не хватает времени на работу по дому, попросите освободить вас от нее хотя бы частично. Просите совета, слушайте чужой опыт, если вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены (не обязательно школьные) проходили все.

- Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки.
- Помогайте подростку поверить в себя и свои способности.
- Помогайте избежать ошибок, настраивайте на то, чтобы школьник максимально реализовал свои возможности в период проведения экзамена.
- Поддерживайте выпускника при неудачах, вселяйте уверенность в том, что в школе ребёнок учится и ошибки при получении знаний неизбежны.
- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы *каждый* из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.
- Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.
- Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.