

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

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 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».

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

Забудь 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.

**«Одно из самых важных умений, благодаря которому можно достичь любой трудной цели, — вовремя попросить помощь и принять её».**

*Хайди Хэлворсон*



## Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

**!** Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в особой и непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ.

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 **психофизической помощи**:

- 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.

**Проявите мудрость и терпение!**

**Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!**

Буклет подготовлен:

ГБОУ РО «Каменск-Шахтинская школа-интернат»



**Всероссийская акция  
«100 баллов для победы»**

**ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как помочь ребенку сдать экзамен»**

**Советы родителям выпускников**



г. Каменск-Шахтинский  
2019 год

## Уважаемые родители выпускника!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ЕГЭ!

Экзамены — это испытание для личности в любом возрасте, особенно — в подростковом. Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи — важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

### Примите к сведению несколько простых рекомендаций:

- Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.
- Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребёнку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде). И полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9%.
- Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребёнку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающие действующие на организм.
- Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка.
- Постарайтесь быть терпимыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребёнку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду рукой разведи!»

## Поведение родителей

В экзаменационную пору *основная задача родителей — создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное — спокойствие взрослых* помогают ребёнку 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. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

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.

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

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

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

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 вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при

необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса — 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. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

## Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!» Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Меняйте умственную деятельность на двигательную (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе), стоит увеличить время сна на час. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

