ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ.

Любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. В этом случае ученик сохраняет способность спокойно и адекватно оценивать вопросы и задания, соотносить их со своими знаниями, а также объективно относиться к возникающим трудностям. Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Учащийся теряет способность адекватно реагировать, и хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Типичные родительские ошибки в ходе подготовки к экзамену

Родительские тревоги, бесконечное запугивание – «не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься» – дают эффект негативной установки, которая парализует даже тех детей, которые хорошо знают материал, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность. Особенно опасен негативный настрой для детей со слабой нервной системой, возбудимых, эмоциональных. Родители нередко подчеркивают эти особенности, припоминают бывшие неудачи: «Ты всегда волнуешься» или «Не волнуйся, как в прошлый раз». Тяжелый вздох и тревога в глазах мамы даже без слов создают эту атмосферу.

Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка, – перед школой, учителями, родителями. Даже когда взрослым кажется, что ребенок не ощущает этого груза, он есть, другой вопрос: хочет ли и может ли сам ребенок взять на себя ответственность не только перед самим собой, но и перед другими?

Нередко родители используют запугивание и «страшилки», обещая беды в настоящем и будущем, которые грозят при получении низкой оценки на ЕГЭ, – это также плохие помощники в преодолении экзаменационного стресса. Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами, подчеркивание их успехов, положительных качеств не приводит к желанию победить соперника или взять с него пример, но может создать конфликтную ситуацию в семье.

Рекомендации родителям

1. Помогите организовать рабочее место и режим, в том числе питьевой режим.
2. Позаботьтесь о правильном питании (орехи, фрукты, овощи), побалуйте «вкусненьким»,
3. Разберите вместе сложную задачу, вместе повторите даты.
4. Научите оценивать и регулировать свое состояние.
5. Не запугивайте неудачей и провалом.
6. Не настаивайте на работе без отдыха и сна.
7. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам.
8. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
9. Будьте с ребёнком в эмоциональном контакте. Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открытым и поддержите его.
10. Поддерживайте во всём. Детям хочется слышать от родителей «Я рядом», «Мы верим в тебя», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».
11. Будьте примером. Поделитесь с ребёнком своим успешным опытом прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время экзамена, что вам помогло справиться с волнением.
12. Научите расслабляться. Это поможет уменьшить беспокойство, улучшить внимание, память. Освойте вместе с ребёнком дыхательные упражнения.

Например, «Часы» (ритмичное дыхание)  
Представив себе, что рядом тикают часы, дышите следующим образом:  
• на счет 1–2–3–4 – вдох;  
• на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания;  
• на счет 1–2–3–4 – выдох;  
• на счет 1–2–3–4 – задержка дыхания.

1. Согласуйте с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на максимальный, но мало достижимый результат. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.
2. Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.
3. Поддержите ребёнка в ситуации, когда экзамен сдан, но результаты ещё не получены. Подросток может сомневаться, что сдал экзамен успешно, переживать, что ничего уже нельзя изменить. Верьте в своих детей, любите искренне, поддерживайте и всё будет хорошо!
4. При необходимости обратитесь к школьному психологу. Психолог поможет подростку проработать свои страхи, обучить приёмам эмоциональной регуляции, выработать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам.

К СВЕДЕНИЮ

Полезные телефоны для родителей и школьников

1. 8 (495) 984-89-19 – горячая линия Рособрнадзора. Здесь ученики и родители могут задать вопросы о ЕГЭ. Частные вопросы по горячей линии и ответы на них смотрите на ege.edu.ru в разделе «Участникам ЕГЭ», далее – «Вопрос-ответ».

2. 8 (495) 104-68-38 – телефон доверия ЕГЭ на официальном портале ege.edu.ru. По нему можно сообщать о незаконных предложениях купить контрольные измерительные материалы, сайтах и группах в соцсетях, предлагающих приобрести КИМ, попытках мошенничества во время экзаменов, предложениях договориться о сдаче экзамена и т. д.

3. 8 (800) 2000-122 – единый общероссийский телефон доверия для детей и подростков. Здесь можно поговорить о психологических сложностях при подготовке к экзаменам. Звонок анонимный и бесплатный.