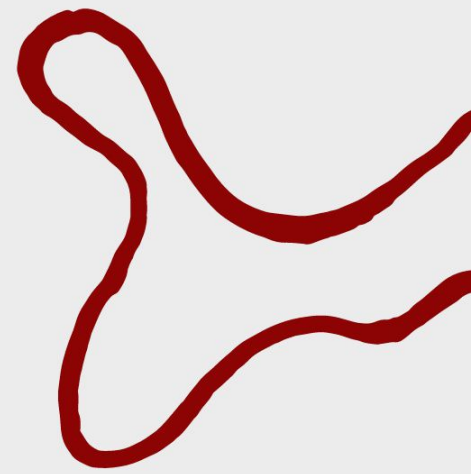
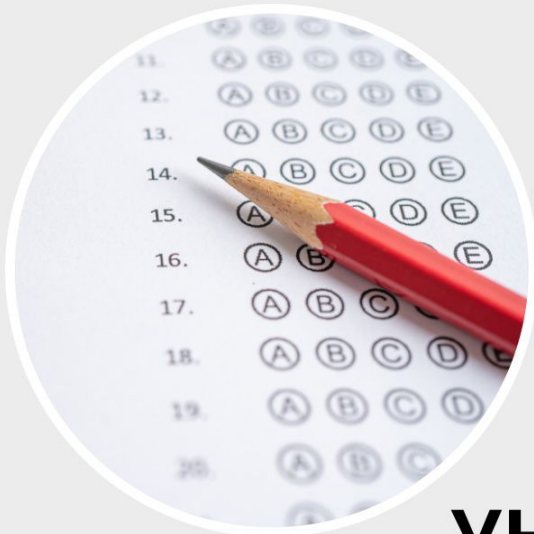




НИЦМП



# УНИВЕРСАЛЬНАЯ ПАМЯТКА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
И УЧИТЕЛЕЙ



НИЦМП

# СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

1. Формирование у старшеклассников **четкого представления** о процедуре экзамена.
2. Проведение групповых **занятий-практикумов** (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале), в ходе которых на основании диагностики, самоанализа или экспертных оценок, учащиеся должны выстроить личную **«успешную» стратегию прохождения экзамена**.
3. Обсуждение с подростком того, какие **позитивные смыслы** может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка к поступлению в новое учебном заведение.
4. Формирование у подростка собственного **образа успешного будущего** («Я успешный») и интереса к нему.
5. **Снижение тревожности** ребенка накануне экзаменов и перед их началом, так как повышенная тревожность может **отрицательно сказаться** на результате тестирования.
6. Составление **плана А и плана Б**.

# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ РЕАКЦИИ ВЗРОСЛЫХ НА НЕУДАЧУ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ/ОГЭ

**Обесценивание, как попытка родителей придать меньший вес случившемуся:**

- «ничего страшного не произошло»;
- «это не важный экзамен»;
- «я так и знал, что ничего у тебя не выйдет».

*Что слышат при этом выпускники:*

- «меня никто не понимает»;
- «никто не поддерживает»;
- «родителям все равно»;
- «я никчемный».

**Обесценивая** ребенка (не специально!), родитель неосознанно стремится **снизить уровень своей тревоги**. Родителям кажется, что если они не будут акцентировать внимание на несданном экзамене, то и ребёнку будет легче.

**Отрицание как один из мощнейших приемов снятия тревоги:**

- «надо жить дальше»;
- «ничего страшного не произошло»;
- «и чего тут обсуждать, не сдал – иди работать».

*Как слышат дети:*

- «мои переживания никому не интересны»;
- «неудача не обсуждается, это неприятно»;
- «всегда решают за меня».



# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ РЕАКЦИИ ВЗРОСЛЫХ НА НЕУДАЧУ ПРИ СДАЧЕ ЕГЭ/ОГЭ

**Отрицать** случившийся факт – «прятать голову в песок», **не давая** себе и другому **возможности справиться с событием**. Отрицая свои и чужие переживания, можно очень просто добиться ухода в позитивную крайность – дескать, всё прекрасно и всё к лучшему. И в этой крайности тоже нет ничего хорошего.

**Морализаторство как любимая тактика взрослых, одна из автоматических реакций на панику и тревогу:**

- «надо было лучше готовиться»;
- «вечно у тебя все через одно место»;
- «я так и знал, что там всё куплено»;
- «в нашей стране умные люди не нужны».

*А вот как реагирует выпускник:*

- «достали уже своими нотациями»;
- «сам знаю, что надо было»;
- «я неудачник»;
- «жизнь загублена».

В морализаторство уйти легко, привычно и быстро. В такие минуты **всплывают самые актуальные убеждения семьи** или самые устойчивые, из собственного детства. При этом **трудно остановиться** и сделать первый шаг **навстречу своему страху**.

# ИНСТРУМЕНТЫ ПОДДЕРЖКИ ПОДРОСТКОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

## Упражнения для тела

- Потрясти ногами и руками, как будто с них что-то сбрасывается.
- Потрястись всем телом, потанцевать.
- Топать ногами для ощущения своих стоп.
- Потереть мочки ушей.
- Расслабить и напрячь попеременно (сжимать и разжимать ладони).
- Мудры (йога пальцев) – замыкание энергетических каналов.

## Дыхательные упражнения

- **Сесть на стул, закрыть глаза**, перевести внимание на дыхание, сделать вдох на 3 счета, выдох на 7.
- **Одновременно с вдохом сильно сжать пальцы ног**, удерживать это состояние в течение вдоха, затем с выдохом расслаблять их. Почувствовать, как напряжение уходит из области стоп. Можно повторить действие на других частях тела.
- **Попробовать посчитать свои вдохи и выдохи**, просто сосредоточиться на них. Подышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха примерно раза в два. Делая вдох, представлять, что воздух входит через разные части тела и выходит там же или через другие органы.



# ЧТО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМИ ЭКЗАМЕНАМИ ДЕТЕЙ

- ✓ Создайте запасной аэродром. Придумайте, что вы будете делать **в случае плохого результата**. Это успокоит вас, даст внутренний ресурс для поддержки своего выпускника.
- ✓ Соблюдайте режим сна и бодрствования – **вместе с ребенком**. Гуляйте.
- ✓ **Следите за питанием** ребенка. Убедитесь, что в рационе достаточно витаминов. **Витамин D**, который часто в дефиците, **поддержит иммунитет и хорошее настроение**. **Йод** улучшает **умственную деятельность**, **магний** – своего рода элемент **спокойствия**.
- ✓ Не вносите ничего нового в жизнь в период подготовки и сдачи экзаменов. **Поберегите себя и ребенка** от дополнительных стрессов.
- ✓ **Помечтайте вместе**, как изменится ваша жизнь после экзаменов. Какие перемены произойдут.
- ✓ **Не давайте ребенку успокоительные** лекарственные препараты **перед экзаменом**. Они могут возыметь обратное действие.
- ✓ Перед экзаменом **помогите вашему выпускнику разгрузить голову**, чтобы на экзамене она была ясная и быстро соображала.