**Памятка для родителей. Как правильно поддержать ребенка во время экзаменов**

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены – это стресс – 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**. Важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Основная помощь** | | **Индивидуальные приемы** | **Помощь родителей** |
| **ПОДРОСТКИ С ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ:** | | | | |
| * С детства отважны: не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним. * Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют. * Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается. * Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов. * К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты. * Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность. * Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах. * Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха. | | * Такие подростки не 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.   ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:  •  Психофизиологическая помощь.   * Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. * Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. * Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов. * Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).   •  Домашняя физиотерапия:   * прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); * массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).   •  На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка. | * Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: * Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. * Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. * Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. * Непродолжительное общение с друзьями. * Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. * 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.   •  Волевая мобилизация:   * 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. | * 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. |
| **Характеристика** | | **Основная помощь** | **Индивидуальные приемы** | **Помощь родителей** |
| **ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И НЕРАЗВИТОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:** | | | | |
| * С детства такой подросток отличается страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых. * Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски. * Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными. * Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами. * На контрольных и экзаменах 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. * Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости. * Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы. * Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах. | * 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).   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 ласк. * Приготовление ребенку его любимых блюд. * Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта) 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. | | *(рекомендации аналогичны)*   * Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: * Прослушивание музыки, успокаивающей подростка. * Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор. * Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку. * Непродолжительное общение с друзьями. * Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. * 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.   •  Волевая мобилизация:   * 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. | *(рекомендации аналогичны)*   * 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. |