



Памятка родителям при подготовке ребёнка к ЕГЭ

Экзамен – ситуация, требующая концентрации и немедленного ответа, в этот момент в организме человека срабатывает механизм «запуска стресса».

Это двойная психологическая нагрузка, связанная, как с периодом подготовки, так и непосредственно с моментом сдачи самого экзамена. Все это время учащиеся психологически и физически находятся в состоянии стресса, который может привести к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональном сдвиге, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения, что может отразиться на результатах сдачи экзамена.

Родителям при подготовке ребёнка к ЕГЭ важно создать комфортные условия для занятий, обеспечить психологическую поддержку, помочь ребёнку справиться с волнением, обеспечить баланс между учёбой и отдыхом.

Почему это важно?

- эмоциональная поддержка снижает тревожность ребенка
- грамотная организация режима повышает эффективность подготовки
- доверительные отношения помогают вовремя заметить проблемы

Что мы должны понимать?

Если мы говорим про тревожность, то очень важно понимать, что психологическая противоположность тревожности - это реализм и здравый смысл. Основная задача родителя в этот период подготовки к экзамену быть носителем здравого смысла. Тревога заставляет нас чувствовать вместо того, чтобы действовать. Ключевой принцип - быть опорой, а не источником дополнительного стресса.

Психологическая поддержка

- Создать благоприятную психологическую среду - избегать нотаций, конфликтов, стремиться договариваться с ребёнком, а не принуждать его.
- Подбадривать ребёнка, хвалить за то, что он делает хорошо.
- Объяснить, что ошибки — это часть процесса обучения, рассказать о собственных неудачах и том, как они помогли вырасти.
- Отмечать улучшения в подготовке: «Ты стал лучше решать задачи по математике» вместо «Тебе нужно набрать 90 баллов».
- Научить ребёнка принципу «достаточно хорошо» — не все задания должны быть выполнены идеально - важно найти баланс между качеством и затраченным временем.

Что не надо делать родителям. Красные флаги

- сравнивать с другими
- угрожать последствиями (не сдашь – пойдешь работать)
- контролировать каждый шаг (покажи что пишешь)
- критиковать за ошибки
- перегружать дополнительными занятиями без перерывов

Эмоциональная поддержка: правильные фразы

- я верю в тебя, ты хорошо подготовился
- ошибки - это нормально, мы разберем их вместе
- твой результат не определяет твою ценность
- чем я могу помочь
- даже если не получится, то у нас есть план Б

Экспресс приемы повышения эмоциональной устойчивости в совладении со стрессом в состоянии подготовки.

1. Резкий поворот головы направо, очень резко. Активизирует левополушарные процессы - рассудительность, здравомыслие, холодную логику.
2. Медленное дыхание. Досчитаем до 12. На вдох. Как будто мы сейчас нырнем в воду. На 1 2 3 4 долгий вдох, как будто мы сейчас нырнем в воду, 5,6,7,8 долгий выдох, 9,10,11,12 задерживаем дыхание (3-4 раза). Подышали, переключились и активизировались.
3. Моргание, чередование быстрого моргания.
4. Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находившийся в зрительном поле. Мысленно назвать про себя что это такое и проговорить пять свойств. Проговорить про себя, зачем он нужен?

Ребенку необходима Ваша поддержка!