

Рекомендации психолога для подготовки к экзаменам.

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

Желаем вам успеха в ваших предстоящих экзаменах.

Советы родителям

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. 8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Беседа для старшеклассников: «Как преодолеть страх перед Экзаменами?»

Тест оценки страха перед экзаменами

Успехи деятельности зависят от ситуации, в которой эта деятельность осуществляется, от способности и мотивации человека, который ее осуществляет. Как психологическая установка по отношению к себе и к экзамену, так и знания, наличие навыков работы играют значительную роль. Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности и на что вы должны особенно обратить внимание.

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Учителя при опросе всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
4. Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
5. Я позволяю себя отвлекать во время занятий.
6. Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удерживать.
7. Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
8. Я считаю лишними всякие рабочие планы.
9. При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.
10. При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
11. За день до экзамена я не могу найти себе место.
12. Я не могу расслабиться.
13. Перед экзаменами у меня бессонница.
14. Я не могу сконцентрироваться.
15. Я не могу больше читать книг.

Техника спонтанного расслабления

Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении. При выдохе задержите дыхание, приблизительно на 6-10 сек. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти, (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.). После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6-10 секунд. Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы не испытаете ощутимо спокойствие и комфорт. Эта техника дыхания имеет свое преимущество поскольку она функционирует без особого тренинга. Прежде чем вы заснете, автоматически включайте эту технику дыхания. Тем самым вы снизите поступление кислорода и вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, вы сможете, благодаря нейтральному счету, отвлечься от ваших катастрофических мыслей.

Прогрессивное мышечное расслабление

При появлении страха нередко вместе с ним появляется мышечное напряжение, или даже спазмы. Поскольку, благодаря мышечному напряжению, можно влиять на чувства, то через целенаправленное мышечное расслабление можно снижать и страх. В состоянии расслабления также значительно снижается степень нашего возбуждения. Техника прогрессивного расслабления покоится на последовательной смене напряжения и расслабления мышц. В ситуации, которую вы оцениваете как угрожающую, реагирует на это соответственно не находящаяся под контролем воли мышечная система, ускоряется кровообращение, учащается пульс, повышается давление крови, а также это приводит к напряжению и тех мышц, которые подчиняются воле. Они сокращаются,

сжимаются, и это все воспринимается как напряжение. При прогрессивном расслаблении мышц вы очень четко можете заметить, какие части вашего тела охвачены судорогой, и имеете средство сознательной борьбы с сопровождающим страх чувством беспомощности. Произвольно расслабляя мышцы, вы тем самым успокаиваете автономную нервную систему и заменяете ваше чувство страха чувством покоя. Разумеется, чтобы освоить эту форму расслабления, необходимо немного поупражняться.

Инструкция по проведению прогрессивного мышечного расслабления

Найдите для себя 20-30 минут. Найдите для расслабления какое-то спокойное помещение, где вам никто не будет мешать. В положении лежа или удобного сидения **делайте** упражнения на расслабление. Пригасите немножко свет.

Вдохните и выдохните несколько раз и приведите ваше тело в состояние расслабления и приятной тяжести. Напрягите одну **за** другой мышцы вашего тела приблизительно на 5 секунд настолько, чтобы вы чувствовали легкое напряжение, это не должно переходить в судороги. Расслабьтесь опять, не делая для этого много каких-то движений. Почувствуйте расслабление в течение 10 секунд.

Повторите это «напряжение - расслабление», если вы не сразу получите ощущение расслабления. В то время, когда вы какие-то мышцы напрягаете, постарайтесь, чтобы остальные мышцы **были** расслаблены.

1. Сожмите наш правый кулак. Считайте медленно от 1 до 5. Затем разожмите кулак. Наслаждайтесь чувством расслабления (10 секунд).
2. Сожмите левый кулак. Считайте медленно от 1 до 5 и затем отпустите.
3. Теперь напрягите верхние части рук (бицепсы). При этом согните нижние части рук так, чтобы образовался прямой угол к верхним частям. Затем опять расслабьтесь.
4. Напрягите мышцы нижних частей рук (трицепсы), при этом нажмите ладонями на то, что находится под руками, затем опять расслабьтесь.
5. Соберите морщины на лбу. Откройте как можно шире глаза. Поднимите как можно выше брови так, чтобы на лбу образовались складки, затем расслабьтесь.
6. Соберите брови вместе так, чтобы образовалась вертикальная складка, идущая через нос, а затем расслабьтесь, расправив морщины на лбу.
7. Закройте очень сильно глаза. Считайте медленно от 1 до 5, затем расслабьтесь.
8. Сожмите губы вместе, не сжимая зубы.
9. Как можно сильнее надавите языком на небо, затем расслабьте язык.
10. Сожмите зубы как можно сильнее, затем расслабьтесь.
11. Подтяните как можно выше ваши плечи до ушей, затем расслабьтесь.
12. Нажмите вашими лопатками назад на позвоночник, затем расслабьтесь.
13. Теперь вдохните как можно глубже, так чтобы ваша грудная клетка округлилась. Подержите ее таким образом и продолжайте не глубоко дышать. Затем опустите грудную клетку, расслабьтесь.
14. Напрягите нижнюю часть ваших ног, при этом поставьте ноги на подставку, нажмите сильно, а затем расслабьтесь.
20. Напрягите нижнюю часть ног, поднимая их и опуская.

Останьтесь после этих упражнений на некоторое время лежать или сидеть и наслаждайтесь расслаблением. Спросите себя, чувствую ли я еще напряжение в области плеч, чувствую ли я еще напряжение в области спины, чувствую ли я напряжение еще в

другой области, и т.д. Затем посчитайте 4,3,2,1. При счете один вы говорите: «Я чувствую себя хорошо, спокойно» и встаете.

Выполняя упражнение, вы дышите глубоко, медленно, равномерно. Думайте в конце упражнения при вдохе слово "совершенно", при выдохе "спокойно". Мешающие вам мысли постарайтесь пропустить мимо себя, при этом концентрируясь на расслаблении. Для некоторых очень полезным является вместо думанья о слове "спокойный", представлять себе очень приятную ситуацию. Проводите это упражнение на расслабление каждый день и вы заметите, как все более и более удастся расслабление. Со временем только слова "совершенно спокойный" уже будут вызывать расслабление, и вы все быстрее и быстрее будете достигать состояния расслабления.

Упражнение на расслабление служит хорошей службой при засыпании, которое, как известно, перед экзаменами удается с трудом.

Если вы хотите, вы можете наговорить упражнения на кассету, или купить кассету с упражнением на расслабление.

Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться

Проблема: Вы бросаете через короткое время книги в угол, т.к. думаете, что вы глупы и это бесперспективно, и вообще вы все равно провалитесь на экзамене или получите плохую оценку.

Решение: Скорректируйте вашу установку. Скажите себе:

"Все эти сомнения мне не помогут. Напротив. Тем самым я только себя парализую и создам себе еще больше трудностей. Я не ясновидящий и поэтому не могу знать, как все получится на экзамене. Шанс сдать экзамен все-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить, вместо того, чтобы сходить с ума. Я делаю все, что от меня зависит".

Проблема: Вы чувствуете внутреннее сопротивление против необходимости готовиться к экзамену, поскольку вы себе постоянно внушаете, что вы должны учиться, и вас мучают угрызения совести, если вместо учебы вы занимаетесь чем-то для вас приятным.

Решение: Вы говорите себе: «Я не должен учиться, если мне не хочется. Но поскольку я очень хотел бы сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет большого удовольствия. Разнообразие очень важно. Я могу себе вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления. Мне ничего не дает - постоянно только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену".

Проблема: Вам не доставляет удовольствия учиться.

Решение: Представьте себе, какой выигрыш вы получите, если успешно сдадите экзамен. Нарисуйте преимущества сдачи экзамена самым яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев тоже окажутся позади. Затем садитесь за письменный стол.

Проблема: Вы все отодвигаете вашу подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем чувство нежелания поработать.

Решение: Вы относитесь к людям, которые мотивируют себя страхом. Это совершенно не спасительная стратегия, потому что вы учитесь, исходя из негативных чувств. Скажите себе вместо этого: «Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу быть горд собой. Если подготовку к экзамену я буду постоянно отодвигать, то это вряд ли меня будет украшать».

Проблема: Вы себе говорите, что до сего момента не слишком много сделали для экзамена, и что уже поздно догонять, и поэтому вы обязательно провалитесь на экзамене.

Решение: Вы говорите себе: «Я уже не могу вернуть того, что было, т. к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться. До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть».

Проблема: Вы постоянно теряетесь в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваетесь на те места, которые вы не понимаете. Вы тогда сомневаетесь в себе и в вашем разуме.

Решение: Говорите себе: «Без паники. Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты это еще усвоишь. Если нет, тогда спроси кого-нибудь. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться».

Основополагающие предпосылки эффективного обучения

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при оптимальной подготовке к такому событию, каким является экзамен. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала. В зависимости от того, о каком виде экзамена идет речь, они могут иметь разное значение. Если вы готовитесь к экзамену в университете, где необходимо многочасовое изучение, каждый день и многие недели и месяцы, важно учесть следующие предложения относительно рабочего места в большей степени, чем если бы вы готовились к экзамену на получение водительских прав. Но о каком бы виде экзамена не шла речь, предложения по усвоению материала могут вам в любом случае оказать большую помощь. Посмотрим прежде всего внимательно на ваше рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает.

Ваше рабочее место

Ниже мы составили для вас список, который вам позволит более легко справляться с возможными мешающими факторами. Просмотрите этот список пункт за пунктом и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы:

- шум,
- музыка,
- происходящие перед вашими окнами события,
- непрошенные и частые гости,
- разговоры окружающих,
- звонки.

Письменный стол:

- слишком маленький, чтобы можно было расположить материал, который нужен к экзамену,
- с ненужными к экзамену на нем вещами,
- слишком близко лежат журналы, комиксы и т.п.,

- собственного письменного стола нет.

Рабочий материал:

- не полностью, нужно о нем позаботиться,
- чтобы достать, нужно прерывать работу.

Стул:

- слишком низкий, высокий, жесткий и т.п.

Освещение:

- слишком слабое.
- слишком сильное (солнечные лучи).

Температура:

- слишком холодно,
- слишком тепло.

Мое самое лучшее рабочее время:

- по утрам,
- после обеда
- по вечерам.

Если вы в каждом конкретном пункте установили, что ваши условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы вам в этом помогли. Кое-что будет довольно просто решить, нечто другое, например, шум, тут вряд ли можно что-либо изменить. Пройдемся коротко по всем пунктам.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала

Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем вы осваиваете. Это первый прием.

Второй прием состоит в том, чтобы составить план работы на каждый день. Не беспокойтесь. Вы должны время, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, не только проводить за планированием. Вы начнете и учиться. Это маленькое усилие с планированием окупится - гарантировано.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить между работой и отдыхом каждый день. Да, также и отдых. Это, действительно, более важно, чем вы, возможно, думаете для повышения вашей концентрации и улучшения вашей памяти. Это не очень вам много даст - 8 часов подряд сидеть и учить один и тот же материал.

Благодаря лошадиным дозам, вы и усваивать будете медленней, и запоминать выученное будете значительно хуже.

1. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы каждый день точно намечали, что вы на следующий день хотите освоить, т. е. должны каждый день для каждого следующего дня черным по белому зафиксировать, какую главу, какую тему или сколько страниц вы хотите выучить. Это займет одну минуту.

2. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы. Уходите в эту рабочую паузу из вашей рабочей комнаты и отдайтесь каким-нибудь другим делам в это время. Обратите, однако, внимание на то, чтобы не заняться такой деятельностью, которая будет по времени длиннее вашего перерыва и такими видами занятий, от которых вам бы потом было трудно оторваться. Например: слушание долгоиграющей пластинки, чтение детективов и т.д.

3. Оставьте в вашем дневном плане немного свободного времени, чтобы иметь возможность отвлечься каким-то удовольствиям. Да, да, удовольствия в форме расслабления и занятия прекрасными вещами, это столь же важно, как и подготовка к экзамену. В зависимости от времени, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, и от объема материала иногда приходится ограничить ваше хобби и спортивную активность, а также занятие другими делами, но вы не должны никогда от этого отказываться. Именно в это время, когда вы находитесь под стрессом, вот такой баланс тем более является очень важным. Вы учитесь значительно эффективнее тогда, когда заботитесь о таком балансе.

Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания

1. Если вы во время ваших занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться эта самая концентрация. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.
2. Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться. Почему вы готовитесь к экзамену? Видите ли вы какой-нибудь смысл этой подготовки или в вашем образовании? Одна из возможностей себя мотивировать состоит в том, что вы перед глазами постоянно держите те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена. Вообразите себе картину, что вам принесет положительного, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это вас, несомненно, будет мотивировать к подготовке к экзамену.
3. За день до экзамена вы не должны учить что-либо новое. Последний день должен быть использован только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда... Также день до экзамена оказывается не очень благоприятным для восприятия и концентрации на новом материале.

Психологические предпосылки улучшение запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

1. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который вы не понимаете, но который вы тупо осваиваете на память, не понимая, вы, конечно, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого вы понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.
2. Вы учитесь успешней, если материал не позже, чем через день, повторяете и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока вы не сможете его достаточно удовлетворительно воспроизвести. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.
3. Вы усваиваете быстрее, если вы изучаемый материал постоянно проговариваете вслух. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс и облегчите процесс воспроизведения.

4. Вы припоминаете что-то лучше, если вы это повторяете как нечто целое, чем когда вы все это раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.
5. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вашу веру в вашу память вы можете усилить, если будете постоянно говорить: "С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше". Если вы себе внушаете, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете и т.д., то тогда ваша память ловит вас на слове и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.
6. Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что вы изучаете, то вы припоминаете значительно лучше. Материал, который вас не интересует, а тем более вы его просто ненавидите, вы не только хуже усваиваете, но вы его и с большим трудом припоминаете.
7. Вы усваиваете быстрее и сохраняете в памяти на более долгое время, если вы регулярно делаете при этом маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть - потянуться, открыть окно, бросить взгляд, но только действительно взгляд в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то при сохранении правила делать короткие перерывы, после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно какими-нибудь видами деятельности, например, прогуляться, пообедать и т.д. После рабочей фазы длительностью 4 часа, если даже и сохранялась закономерность перерывов, о которых мы говорили, тем не менее, необходимо более длительное отключение от занятий.

Рекомендации психолога для подготовки к экзаменам.

1. Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
2. Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
3. Подготовьте ваше рабочее место, таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
4. Начните с упражнений, мотивирующих ваше воображение. Что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
5. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, который вы совершите согласно вашему плану.
6. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
7. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
8. Делайте перед сном упражнения на расслабление.
9. Очень легко, но питательно позавтракайте.
10. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".
11. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы, предсказывать разного рода неудачи.
12. Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

Желаем вам успеха в ваших предстоящих экзаменах.

Рекомендации по профилактике стресса при сдаче ЕГЭ и ОГЭ.

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

Психологические рекомендации родителям:

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

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него- тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения ЕГЭ.

Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - о откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;

- о если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ:
 - о Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - о Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
 - о Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
 - о Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
 - о Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную 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:

- Забыть 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.

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

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.