

## ***И вот приходит он, экзамен***

***(как правильно оказать поддержку детям  
в период подготовки к ОГЭ/ЕГЭ?)***



***Вашей семье предстоит важный и ответственный период – период сдачи вашим ребенком экзаменов. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.***

***Сдача экзаменов*** – это событие, несомненно, важное, ответственное, это этап взросления. И для любого выпускника подготовка и сдача экзаменов – волнительный период.

Необходимо научиться самим и научить ребенка воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

### **Задачи родителей при подготовке ребенка к экзамену:**

- взять ответственность за собственное эмоциональное и физическое состояние на себя, а не перекладывать на ребенка;
- помочь ребенку оценить свой уровень готовности к экзаменам (помощь в подготовке), опираясь на его сильные стороны;
- создать условия для физического и психологического благополучия ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов.

**Спокойствие. Только спокойствие!  
или... Учимся справляться со своим волнением**

В экзаменационную пору **основная задача родителей** - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением, тревогой, страхом. Нужно побороть свою тревогу за ребенка, тогда Вы сможете поддержать его.

В экзаменационный период родители сами часто испытывают стресс – едва ли не больший, чем ребенок. Полезно выполнять упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Хорошо, если Вы сами будете использовать их и научите своего ребенка.

## **Эффективность упражнений для взрослых и не только...**

### **Упражнение для снятия напряжения.**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.

### **Упражнения, которые помогают избавиться от волнений.**

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечнососудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.
- Ваш пример, пример самого близкого человека, будет вдохновлять своего ребенка на соблюдение режима дня, разумное сочетание работы и отдыха, обязательное пребывание на свежем воздухе. Таким образом, Вы стабилизируете свое состояние и передадите своему ребенку уверенность в том, что все будет хорошо.

## Учимся создавать условия для физического и психологического здоровья ребенка

Для решения второй задачи необходимо понимать, что Вам потребуется ежедневно выделять **время на общение с ребенком** по поводу его состояния, мыслей, чувств, поддерживать его и помогать ему.

Необходимо обеспечить ребенку **режим дня**, и при этом быть максимально гибкими, потому что, составляя ребенку режим, необходимо руководствоваться его интересами, привычками и пожеланиями, и при этом целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха.

Важно при этом обеспечить ребенку **чередование умственной и физической нагрузки и соответственно расслабления**. То есть, нужно, чтобы ребенок занимался физкультурой или хотя бы ходил побольше пешком, бывал на свежем воздухе, за городом, играл в подвижные игры. Можно придумать много вариантов такого отдыха в сочетании с физической нагрузкой. Важно при этом, чтобы варианты выбирали Вы вместе с ребенком, и вариант ему нравился, а иначе это будет не отдыхом. Например, взять с собой на природу друзей или приятелей вашего ребенка — потребность в общении будет удовлетворена, и, вырвавшись на природу, ребята и побегают, и силами померяются, и подурчатся, а значит, физическая нагрузка на свежем воздухе будет обеспечена.

Необходимо **поддерживать ребенка постоянно**, особенно в моменты, когда он теряет веру в свои силы, а в стрессовый период подготовки к сдаче экзаменов и во время самой сдачи такие моменты могут возникать достаточно часто. Здесь очень важно как можно чаще говорить ребенку о том, как вы его любите и о том, как много он умеет, о том, что у него хорошо получается, в чем он успешен, о том, как состояние успеха можно переносить из одного контекста в другой. Например, напомните ребенку, как он успешно участвовал в олимпиаде, мобилизовался, настроился и правильно выполнил большинство заданий, а теперь можно это же состояние и эти же навыки мобилизации и настройки применить во время сдачи экзаменов. Или вспомните вместе с ним, как он выступал на школьном вечере, и его одноклассникам было очень интересно и весело именно благодаря его выступлению.

Обязательно давайте детям, **как следует выспаться** (особенно в ночь перед экзаменом), **включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом**. А перед экзаменом, **пожелайте «Удачи!»**, **«Я (мы) верю в тебя»**. Сказать **слова**

**напутствия: «У тебя все получится», «Я в тебя верю», «Я тебя люблю, чтобы не случилось».**

Стройте вместе планы на будущее, которые вдохновят ребёнка.

### **Как заставить ребенка учиться? Заставлять или вдохновлять?**

Очень часто у детей не хватает уверенности, потому что просто не хватает знаний. Есть родители, которые спрашивают: «Как заставить ребенка учиться?» Ответ на этот вопрос – никак. Заставить нельзя никак. В 16-17 лет мотивация к изучению мира, к утверждению себя в мире колоссальна. Учиться хочется, потому что это круто. И если старшеклассник не хочет учиться – у этого должна быть причина. Может быть, потеря веры в свои силы. Может быть, навязанная цель. Здесь надо помочь разобраться, а не заставлять.

Есть ребята, которые очень хотят, но чувствуют, что не дотягивают. А ведь **освоение любого школьного предмета – это труд.**

В помощи, как ни странно, нуждаются и отличники. У отличников есть своя особенность, название которой – **перфекционизм**. Им хочется сделать все идеально, лучше всех. И если ваш ребенок отличник, он так же, если не больше, нуждается в вашей поддержке. Отличников иногда нужно останавливать – чтобы не занимались сутками без перерыва и чтобы спокойно относились к возможному проигрышу.

У всех людей свои методики запоминания. Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для вас. Лучше сказать себе: «Стоп!» и спокойно уточнить что не получается, какая необходима помощь («Чем я (мы) могу помочь?»). Пусть он учит так, как ему нравится, как у него получается. Если ему лучше запоминается в вечернее время, пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком "Лодырь! (Лентяйка!). Садись немедленно за учебник!", не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

### **Обращайте особое внимание на состояние вашего ребенка в период подготовки экзаменам**

Дети устают во время подготовки к экзамену, и даже самые ответственные и трудолюбивые начинают невольно защищаться от перегрузки. Они начинают опаздывать на уроки, путать назначенное время, забывать делать домашнее задание, выполнять общественные

поручения именно в то время, когда нужно быть у преподавателя. Это является сигналом того, что ребенок получает нагрузку, значительно превышающую для него привычную, и что у вас возникла задача поддержать ребенка, создать ему условия для отдыха.



Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому необходимо знать способы и приемы, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов и помогут справиться со стрессом.

### ***Проявления на физическом уровне***

- Усталость
- Чувство истощения
- Восприимчивость к изменениям внешней среды
- Частые головные боли
- Расстройства ЖКТ
- Избыток или недостаток веса
- Одышка
- Бессонница

### ***Способы, помогающие справиться со стрессом:***

Если вас раздражает что-то в поведении взрослеющего ребенка и вам трудно сдержаться, остановитесь, выйдите из комнаты ребенка, не хлопая дверью, перейдите в кухню, наберите в рот воды. Пока вода во рту, ни одного гадкого слова в адрес вашего чада не прозвучит.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество **жидкости**. Её **недостаток резко снижает скорость нервных процессов**. Следовательно, перед экзаменом или во время него

целесообразно выпить несколько глотков воды. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

**Юмор** – замечательное средство при длительной интеллектуальной нагрузке. Важно научиться вовремя использовать юмор как способ снятия возникшего эмоционального напряжения у себя и ребенка. Замечательно. Если в вашей семье есть традиция рассказывать друг другу анекдоты, смешные истории. Вспомните забавные ситуации из вашей жизни, когда вы сами готовились к экзаменам(пяточок под пятку), вспомните байки о том, как сдавали экзамены ваши друзья, и расскажите ребенку.

**Для нас, родителей, важно поддерживать позитивный настрой и хорошее эмоциональное состояние всех, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов.**

### **Ещё раз о главном...**

1. Волнение родителей усиливает тревожность ребенка
2. От Вас зависит уверенность ребенка
3. Не допускайте перегрузок
4. Создайте условия для занятий дома и деловое сотрудничество с ребенком
5. Питание
6. Самочувствие ребенка

**Экзамен – неизбежная часть школьной жизни и взросления в целом.**

**Экзамен – это не конец жизни, в ней ещё будет много важного и интересного.**

**Это только маленькая точка на линии жизни вашего ребенка, не преувеличивайте ее значение.**

**Удачи вам и вашим детям  
на экзаменах!**