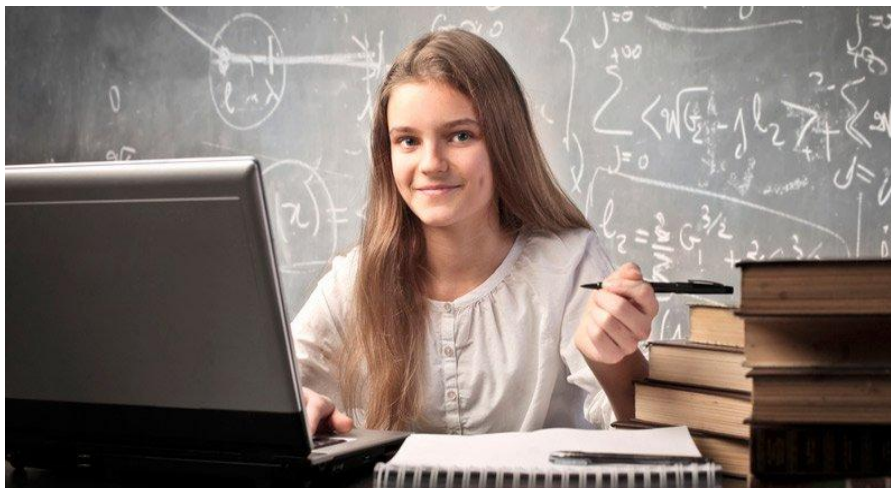


# ***И вот приходит он, экзамен*** (как правильно оказать поддержку детям в период подготовки к ОГЭ/ЕГЭ?)



**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;
- ✓ создать условия для физического и психологического здоровья ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов;
- ✓ помочь ребенку оценить свой уровень готовности к экзаменам (помощь в подготовке).

## ***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. 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.

## Примеры несложных и эффективных упражнений

### **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.

Замечательно будет, если родитель своим примером 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, **не забудьте пожелать «Ни пуха, ни пера», «Удачи!»**. 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.

## ***Вдохновлять, а не заставлять***

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.

Можно помочь и тем, у кого пока не получается. 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.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается ночью – пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком "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 к 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 приемы, которые помогут мобилизовать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов и помогут справиться со стрессом.

### ***Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов:***

Во время усиленной подготовки к экзаменам нарушается баланс гармоничной работы левого и правого полушарий, что заметно снижает способность оптимально решать стоящие перед ребёнком задачи. Восстановить гармонизацию работы левого и правого полушарий помогает физическое **упражнение «Перекрестный шаг»**.

Выполняется оно следующим образом: имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на **букву «Х»**, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работу левого и правого полушарий. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«Энергетическое зевание»**. Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты.

### ***Способы, помогающие бороться со стрессом, переживаниями:***

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.

При длительной интеллектуальной нагрузке важно научиться снимать возникшее эмоциональное напряжение у школьников. Здесь очень полезен **юмор**. Заведите традицию рассказывать друг другу анекдоты, смешные истории.

Вспомните забавные ситуации из вашей жизни, когда вы сами готовились к экзаменам, вспомните байки о том, как сдавали экзамены ваши друзья, и расскажите ребенку. **Важно поддерживать позитивный настрой и хорошее эмоциональное состояние всех членов семьи, особенно в период подготовки и сдачи экзаменов.**

## ***Подведем итоги***

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это ***эмоциональная поддержка родных и близких.***

***Поддерживать ребенка*** – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: ***«Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «У тебя все получится!».***

Поддерживать можно посредством ***прикосновений*** (похлопывание по плечу, поглаживание по спине, рукопожатие, объятия), ***совместных действий*** (общение, прогулки, игры, труд).

***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.***

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