

## ПАМЯТКА для родителей

# «СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ, ЕГЭ»

Подготовила: Бондаренко С.С., педагог-психолог ЦППМСП КИРОВСКОГО РАЙОНА Г.О. ДОНЕЦК

Любой экзамен сам по себе является ответственной и стрессовой ситуацией. Единый государственный экзамен появился сравнительно недавно, при этом требования к процедуре экзамена время от времени меняются: увеличивается количество обязательных экзаменов, вводятся устные части, предварительные процедуры (сочинения) и пр.

### Признаки стресса:

**Физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

**Эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

### 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.



***Уважаемые родители, Ваша поддержка ВАЖНА подростку во время подготовки и сдачи экзаменов!  
Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают подростку успешно справиться с собственным волнением.***

**Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?** Предлагаем Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- ❖ Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- ❖ Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- ❖ Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- ❖ Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- ❖ Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;



- ✧ Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- ✧ Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- ✧ Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- ✧ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ✧ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- ✧ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- ✧ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- ✧ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ✧ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем.
- ✧ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- ✧ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- ✧ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- ✧ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

## ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.
- ✧ **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
  - ✧ **Торопись не спеши!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды.
  - ✧ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
  - ✧ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. В тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. .
  - ✧ **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
  - ✧ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
  - ✧ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
  - ✧ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
  - ✧ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.
  - ✧ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
  - ✧ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.

*Правильная подготовка и поддержка близких людей станут залогом успеха в любом деле, в том числе таком сложном и волнительном, как экзамен. Поэтому, дорогие родители, будьте рядом со своими детьми и окажите им всю необходимую помощь. А ребятам необходимо быть уверенными в собственных силах и уметь перебороть свой страх перед экзаменом, и тогда все обязательно получится!*