

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены – это стресс – реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

**Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.** Важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки.

Характеристика	Основная помощь	Индивидуальные приемы	Помощь родителей
<b><u>ПОДРОСТКИ С ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ:</u></b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• С детства отважны: не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.</li> <li>• Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.</li> <li>• Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.</li> <li>• Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов.</li> <li>• К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие ре-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Такие подростки не требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОМОЩИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психофизиологическая помощь.               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.</li> <li>➤ Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.</li> <li>➤ Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.</li> <li>➤ Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.</li> <li>➤ Непродолжительное общение с друзьями.</li> <li>➤ Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.</li> <li>➤ Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его</li> </ul> </li> </ul>

зультаты.

- Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
- Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.
- Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

- Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
- Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).
- Домашняя физиотерапия:
  - прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные);
  - массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).
- На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них.

- Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полуположа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.
- Волевая мобилизация:
  - предварительное составление подробного плана действий,
  - предвидение препятствий и вариантов их преодоления,
  - отдача самому себе приказа о начале дела,
  - отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитет-

рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
- Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

		<p>ным взрослым и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы ауто-тренинга, мобилизующие волю.</li> </ul>	
--	--	--	--

Характеристика	Основная помощь	Индивидуальные приемы	Помощь родителей
----------------	-----------------	-----------------------	------------------

### ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И НЕРАЗВИТОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• С детства такой подросток отличается страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых.</li> <li>• Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно – у доски.</li> <li>• Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), скрываются больными.</li> <li>• Стараются оттягивать приготовление домашних уро-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе <b>нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ – в течение всего года учебы</b>, или даже лучше – в течение 10-11-го классов.</li> <li>• Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ЕГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6-й классы).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b></p>	<p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.</li> <li>➤ Чтение книг или просмотр фильмов – развлечения, юмор.</li> <li>➤ Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.</li> <li>➤ Непродолжительное общение с друзьями.</li> <li>➤ Аутогенная тренировка (ауто-тренинг). Применяются разные варианты</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>(рекомендации аналогичны)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.</li> <li>➤ Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас</li> </ul> </li> </ul>
---	---	--	--

ков под разными предложениями.

- На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда.
- Они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости.
- Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.
- Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.

### ПОМОЩИ:

- Психофизиологическая помощь: аналогична помощи предыдущей группе, а, кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.
  - Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
  - Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласк.
  - Приготовление ребенку его любимых блюд.
  - Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ.

самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них.

- Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полужа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне – внушение успокоения и готовности к успеху; наконец – произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.
- Волевая мобилизация:
  - предварительное составление подробного плана действий,
  - предвидение препятствий и вариантов их преодоления,
  - отдача самому себе приказа о начале дела,
  - отождествление себя с любимым героем (книг,

за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
- Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

фильмов) или авторитетным взрослым и др.

- На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы ауто-тренинга, мобилизующие волю.