

Как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам. Советы родителям выпускников.



По словам педагогов и психологов, которые проводят анализ характерных ошибок на ЕГЭ по всем предметам, значительную их часть можно отнести к категории «несуразных», «глупых», то есть сделанных не из-за недостатка знаний, а из-за волнения, неумения сконцентрироваться и контролировать свое эмоциональное состояние. Как говорит психолог кафедры возрастной психологии факультета «Психология образования» Московского государственного психолого-педагогического университета Александра Фокина, когда детей просят охарактеризовать общий фон перед экзаменами, они говорят так: **«Нас запугивают отовсюду».**

Запугивание, принуждение, давление со стороны взрослых ведет к тому, что называется «детским саморазоружением», когда ребенок отказывается от того, что называется ресурсами: знаний, навыков, компетенций, эмоциональной саморегуляции. И приходит на экзамен с опустившимися руками.

Волнение родителей можно понять, они переживают и хотят с высоты своего авторитета направить подготовку к экзамену в правильное русло. Но важно понимать: тревожные родители, которые нагружают ребенка своей паникой, дают, излишне контролируют, рисуют негативный сценарий, невольно становятся для него на экзамене врагами. Психологи рекомендуют родителям другие несложные методы и модели поведения, которые помогут им стать для выпускника друзьями и опорой.

Здравый смысл и реалистичный подход.

Тревога заставляет нас предаваться чувствам вместо того, чтобы действовать. Психологическая противоположность тревожности — реализм и здравый смысл. Задача родителей — быть их носителями. Необходимо создать дома спокойную, деловую атмосферу. Помните: то, что вы говорите в период подготовки, то, каким тоном вы обсуждаете предстоящее испытание, какой прогноз рисуете, — все это ребенок принесет на сам экзамен.

Общение с ребенком по поводу ЕГЭ не должно вызывать никаких эмоций: страха, ненависти, тревоги, чувства вины и стыда. Все должно быть направлено только на дело. Если есть проблемы, их надо конструктивно решать. Посмотрите рекомендации ФИПИ, разборы наиболее часто встречающихся ошибок, сходите в школу, поговорите с учителем, в каком месте провалы есть конкретно у вашего ребенка. Сосредоточьтесь на том, чтобы проработать слабые места.

Ведите диалог.

Научитесь спокойно и рационально обсуждать с ребенком вопросы, связанные с предстоящим испытанием. Именно вести диалог, а не выступать в роли совести, указки или диктатора. Как бы ни было велико ваше волнение и уверенность в своей правоте, прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок, к тому, что его пугает, на чем он заиклен. Дайте эмоциям ребенка проявиться. Какими бы они ни были, избегайте назидания и поучения в ответ, но и не стоит сразу утешать — это психологически воспринимается как неприятие проблемы всерьез. Соберитесь с силами и обсудите с ребенком самый негативный вариант развития событий, составьте вместе план, четко проговорите дальнейшие ваши действия на случай провала на экзамене.

Учите учиться.

Родители лучше всех остальных знают своего ребенка и, соответственно, то, какие способы восприятия и усвоения материала ему больше всего подходят: кому-то нужно проговорить материал, кто-то запоминает лучше в движении — ему надо ходить и рассказывать, а для кого-то полезнее всего нарисовать схему, написать опорную шпаргалку. Но абсолютно для всех работает правило: любой навык формируется только при многократном повторении. Частота тут гораздо важнее, чем длительность, поэтому лучше учиться по 15 минут ежедневно, чем три часа время от времени. Помогите ребенку выбрать те блоки, темы, разделы в каждом предмете, на которых нужно сконцентрироваться. Ставьте реалистичные, конкретные и достижимые цели — те, которые зависят от самого ребенка, от его умений и стараний.

Простые правила.

Есть и нехитрые приемы быстрого повышения уровня знаний, которым учат психологи. Они полезны для всех учеников, но в период подготовки к экзаменам — особенно. Первый называется «Три предложения» — выходя с занятия, прочитав какую-то тему в учебнике, прослушав лекцию, мысленно повтори содержание в трех предложениях.

Учеников часто пугает колоссальный объем и огромные тексты, которые им, будто бы, надо выучить. Расскажите им про «метод пяти П»: посмотри, придумай вопросы, подчеркни ключевые слова, перескажи, проверь себя. Для некоторых предметов поможет и еще одно «П»: проиллюстрируй.

Эмоциональный самоконтроль.

Самая большая услуга, которую может оказать родитель в деле успешной сдачи ЕГЭ, — научить ребенка справляться со стрессом, контролировать свой эмоциональный настрой. Только мамы и папы знают, как их подросток справляется со стрессовыми ситуациями, которые то и дело возникают в его жизни, что ему помогает отвлечься и сконцентрироваться. Это может быть музыка или спорт, общение с друзьями или мороженое — подходит абсолютно все, лишь бы это помогло привести его в, как говорят психологи, «ресурсное состояние». То есть то состояние, в котором он верит в себя, справляется со стрессом и готов действовать.

На официальном [сайте ЕГЭ](#) психологи делятся некоторыми простыми приемами, с помощью которых можно прямо на экзамене, не привлекая внимания, восстановить эмоциональное равновесие:

- ✓ резкий поворот головы вправо активизирует левополушарные процессы, которые отвечают за рассудительность, здравомыслие, логику;
- ✓ медленное дыхание: считаем до 12 — долгий вдох, как будто ныряем в воду, долгий выдох, задержка дыхания, три-четыре повтора; в результате мозг наполняется кислородом, нервы успокаиваются, разум активизируется;
- ✓ чередование быстрого моргания и медленного открывания и закрывания глаз подходит для расслабления;
- ✓ переключение внимания: нужно выбрать взглядом любой предмет, который находится в зрительном поле, мысленно сказать, что это такое, и определить пять свойств, любых, которые придут в голову, и мысленно сказать, зачем он нужен.

Все эти нехитрые приемы и советы помогут и вам, если вы чувствуете, что нервы на пределе, и вы волнуетесь едва ли не больше ребенка. А справиться со своей тревожностью очень важно, если вы хотите, чтобы ваш выпускник максимально достойно и без разрушительных последствий прошел это испытание.