

Занятие всеобуча для родителей (законных представителей) 11х классов  
**КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ  
СТРЕСС**

Будьте уверены, что каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Основные психологические приемы, которые помогут ребенку собраться перед экзаменом.**

- Чтобы дети не испытывали дезорганизующего влияния стресса во время сдачи экзаменов, необходима определенная психологическая подготовка. Поэтому важно заранее готовиться к сдаче экзамена. Готовность учащихся может быть разноплановой:
  - информационная готовность (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков, процедуре проведения экзамена и т.д.);
  - предметная или содержательная готовность (умение решать тестовые задания и готовность по предмету);
  - психологическая готовность (внутренний настрой на оптимальное для данной ситуации поведение, мобилизация своих возможностей для самопомощи и успешных действий при сдаче экзамена).

В первую очередь учащиеся должны получить полную и четкую информацию о процедуре единого государственного экзамена (от учителей, родителей, старшеклассников). Важно заранее определиться с будущей специальностью, познакомиться с перечнем вступительных испытаний вузов по предметам, результаты которых определены как вступительные. Нелишним будет обустроить место для занятий. Заранее составить план подготовки, желательно на каждый день, предусмотрев небольшие перерывы, прогулки или хобби. Не рекомендуется накануне и перед экзаменом принимать какие-либо успокоительные и седативные средства - они могут оказать непредсказуемое влияние на организм в стрессовой ситуации и будут мешать как следует сосредоточиться. Может быть полезным обучение ребенка конкретным приемам и способам, которые ему подходят, чтобы контролировать свои эмоции. Проще всего сконцентрироваться на физиологических проявлениях стресса: озноб, учащение дыхания, желание постоянно ходить в туалет и др. Чтобы справиться с состоянием паники, нужно позаботиться о физическом комфорте, например, взять с собой свитер или кофту, сесть в удобной позе. Нормализовать ритм дыхания можно при помощи дыхательных упражнений: в течение нескольких минут дышать медленно и глубоко, считая «про себя»: на три счета – вдох, на три – выдох.

Способны помочь справиться с волнением смешные или нелепые приметы. Это способ настроиться на экзамен и убедить себя, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется у него с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить хорошие приметы в качестве ритуалов, которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Например, привычка одеваться во все новое или идти на экзамен в той же одежде, в которой уже однажды что-либо удачно сдал; вкладывать в обувь монетки; посидеть вечером накануне экзамена на учебнике. Есть примета, предписывающая не стирать одежду, с которой ребенок пережил какой-нибудь счастливый момент в своей жизни. Обычно неплохо срабатывают такие методы: непосредственно перед своим заходом на экзамен прикоснуться к уже получившему отличную оценку. Можно попробовать применить знакомый всем приемчик: положить в туфель или ботинок непременно под пятку медную монету (пятак). Конечно, нельзя уповать только на эти приметы. Главная подготовка – это хорошее знание предмета, полезные умные книги или отсканированные с тетрадей отличников записи. Но не стоит отказывать себе в нескольких положительных эмоциональных моментах. Отлично срабатывает психологическая техника «созидающая визуализация». Она заключается в том, чтобы представлять себе (визуализировать) процесс сдачи конкретного

экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

- представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только тогда, если учащийся представляет себе, что он отвечает уверенно, красиво; выглядит при этом тоже уверенно и его речь звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро;

- ребенок видит и слышит не только себя (и нравится себе), но и экзаменаторов: они поощряют его ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Нужно представить себе, что им нравится ответ;

- нужно визуализировать весь процесс каждый раз по-разному: изменять место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), менять расположение столов и места ответа ребенка, лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели). Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом, психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз;

- у визуализации должен быть счастливый исход: надо представлять, что в конце ответа экзаменаторы выражают ребенку одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту положительную оценку он также должен увидеть и услышать.

Желательно на период экзаменов освободить ребенка от его обычных обязанностей по дому, чтобы он все свои усилия направил на результат. Если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, посмотреть смешные, веселые фильмы - это только к лучшему.

Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если настраиваться на негатив, то часто именно это и происходит. Таким образом, готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

#### **- Как готовить детей справляться со стрессом, находясь на экзамене?**

- Перед экзаменом часто учащиеся преувеличивают свой страх: «Я ужасно боюсь, как мне плохо! Я точно провалю экзамен, я ничего не знаю!» Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь бояться вместе гораздо легче.

Необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Чтобы не думать о провале на экзамене, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно, применить дыхательное упражнение или какую-либо отработанную с психологом или самостоятельно технику.

В ситуации, когда человеком овладевает паника, нужно немедленно запретить тревожным мыслям засорять сознание. Сказать самому себе: «Стоп!» Это слово должно быть произнесено как команда, желательно вслух, можно при этом представить себе знак «Стоп». Нужно понимать, что паника никуда, кроме тупика не заведет, она вредна и бессмысленна. После этого надо сосредоточиться на своем дыхании: сделать глубокий вдох – медленный выдох, глубокий вдох – медленный выдох. И так несколько раз (эту технику глубокого и медленного дыхания можно использовать всегда, когда человек нервничает). Дыхательные упражнения позволяют достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать свое функциональное состояние.

Немного подышав, можно добавить формулы самовнушения: «Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «я» и «и» следует произносить на вдохе, а «расслабляюсь» и «успокаиваюсь» – на выдохе.

Если волнение сопровождается тремором рук, которое нервирует и мешает успокоиться, можно проговаривать: «Мои руки мягкие и теплые», сопровождая эту фразу мысленными представлениями. Для достижения большего эффекта можно мысленно представить себе,

что поток выдыхаемого теплого воздуха проходит через руки, нагревая их. Тогда первая часть фразы («мои руки») произносится на вдохе, а вторая («мягкие и теплые») – на выдохе, причем подкрепляется соответствующим мысленным представлением: потока теплого воздуха, выходящего из легких и льющегося по рукам.

Формулы самовнушения - механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену. Они должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и соответствовать психологическому типу поведения учащегося, например: «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе», «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».

Можно использовать и другие приемы, не вставая с места: помассировать затылок, слегка потаскав себя за волосы. Так стимулируется большое количество расположенных там активных точек и повышается сообразительность.

Также можно увеличить скорость подачи кислорода в мозг с помощью энергетической зевоты. Принято считать, что зевать при других неприлично, но в стрессовой ситуации это полезно. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать лицевые мышцы (между ухом и щекой). Три-пять зевков достаточно для улучшения состояния.

### **Полезные советы для выпускников**

#### Подготовка к экзамену

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Напряженное и скованное внимание является малоэффективным.
- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовьте место для занятий.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна.
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, а также рассчитывать время. Таким образом, с правилами заполнения бланков нужно ознакомиться заранее.
- Учитесь ориентироваться во времени и грамотно распределять его во время тестирования. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Постарайтесь распределить темы подготовки по дням. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.
- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если трудно войти в рабочий ритм, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, напротив, мысленно рисуйте себе ваш успех, стремитесь достичь максимально возможного результата.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Рекомендации по заучиванию материала

Главное – это распределение повторений во времени.

- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

### Во время экзамена

- нужно пробежать глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;
- нужно внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл;
- начните с заданий, выполнение которых вам «по силам», в знании ответов на которые нет сомнений;
- не останавливайтесь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья;
- если нет ответа на вопрос и уверенности в правильности ответа, пропустите его и отметьте на черновике, чтобы потом к нему вернуться;
- если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
- максимально используйте отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложите все усилия для выполнения как можно большего числа заданий;
- Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

### **Полезные советы для родителей**

- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ/ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет предотвратить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, нужно постараться снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.

#### Питание и режим дня

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.