

Советы родителям в психологической подготовке выпускника к ЕГЭ

*Рыженко Светлана Кронидовна,
зав. кафедрой психологии ГБОУ ККИДППО*

Уважаемые родители выпускников!

Успешная сдача экзамена во многом зависит от психологического состояния и настроения на успех. Будем ли воспринимать ЕГЭ, как тяжелую стрессовую ситуацию, или нет. «Стресс – это не то, что с вами случилось, или случится, а то, как вы это воспринимаете». Понятно, как важно для каждого родителя, чтоб его ребенок был успешен. Но, всё же переживающим родителям не стоит **брать полностью на себя ответственность за результаты экзаменов, а доверять своему ребенку.**

Что же реально полезного можно сделать на этапе подготовке к экзаменам? Очень важно вместе **спланировать основные этапы и способы подготовки** к ЕГЭ, ни в коем случае не пренебрегая этим. Многие волнуются, что не успеют всё выучить к экзаменам, так как объем материала им кажется огромным. Но если всю подготовку распределить по дням, то станет очевидно, что выучить весь учебный материал вполне реально и для этого достаточно времени.

При подготовке к экзаменам приходится воспринимать и запоминать большое количество информации. Вы наверно заметили, что все мы учимся по-разному. Можно выделить **три основных канала восприятия** и переработки информации: видеть, слышать, двигаться. Тех кому, чтобы запомнить нужно обязательно видеть, называют визуалами.

Визуалы обладают хорошей зрительной памятью, реагируют на цвет, мыслят образами. Визуалу сложно решать математическую задачу, без опоры на рисунок или схему. Тех, кому чтобы запомнить, лучше слышать называют **аудиалами**.

Дети аудиалы хорошо помнят слова учителя на уроке. При самостоятельном изучении материала, им лучше читать вслух или слушать аудиокниги. Есть ещё одна группа людей, которым, чтобы запомнить, нужно действовать. Их называют **кинестетики**.

Кинестетики при разучивании стиха или рассуждении часто двигаются по комнате. Они обладают хорошей мышечной памятью, при письме их рука часто пишет как будто бы сама, вспоминая правильное написание. Поэтому при запоминании материала кинестетикам лучше вести записи.

Огромное значение имеет **режим дня**. Важно, чтобы в течение дня была возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но отдых не должен стать дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры или телепередачи в большом количестве только увеличивают усталость. Нужно найти такую форму досуга, которая бы не переутомляла. Например, короткие прогулки на свежем воздухе. В течение дня необходимо делать короткие перерывы каждый час занятий. Также важен **полноценный сон**. Занятия по ночам приводят к быстрой утомляемости, раздражительности. Во сне происходит дальнейшая переработка дневной информации, перевод её в долговременную память.

Обратите внимание на **питание**: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают, что: Орехи – благотворно влияют на работу

мозга и укрепляют нервную систему; Морковь – улучшает память; Капуста – снимает стресс; Витамин С, который содержится в болгарском перце, цитрусовых, киви, освежает мысли и облегчает восприятие информации; Шоколад заряжает бодростью и энергией, питает клетки мозга.

Накануне экзамена лучше лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате. Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее. Завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Категорически запрещено в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Лучше научиться способам релаксации, например, с помощью дыхания (вдох – 4, задержка – считаете до 4, выдох – до 6, опять задержка) и так в течение 2 минут.

Особое значение имеет **эмоциональный настрой в семье**. Экзамены – ситуация серьёзная, но не запредельная. Иногда полезно немного снизить значимость ситуации и посмеяться над своими страхами. Если наш выпускник понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, что любые проблемы имеют своё решение, это помогает ему быть более уверенным и спокойным. Некоторые думают, что такой настрой может расхолаживать: если мои родители готовы к любому результату, зачем стараться? Но дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для деятельности. Если ребенок совсем не волнуется, он не стремится что-то делать. Очень высокий уровень волнения приводит к ступору и много психической энергии уходит на то, чтобы справиться с волнением.

Поэтому, **в общении с ребенком старайтесь подчёркиваться его сильные стороны; и не заикливайтесь на промахах; проявляйте веру в ребенка, создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи; покажите ребенку, что понимаете его переживания.**

Хочется вам пожелать дорогие родители, чтобы вы постарались лучше понять своего ребенка, в какой именно помощи он нуждается, создавали дома условия психологического комфорта, а нашим выпускникам пожелать уверенности в себе, ясности мышления и спокойствия на экзамене!