

Психологическая подготовка к экзаменам в режиме самоизоляции.

Как помочь своему ребёнку справиться со стрессом перед экзаменом? Как свою тревогу и напряжение не передать ребёнку

За последние несколько недель привычный уклад жизни претерпел множество изменений. Нам всем пришлось приспосабливаться к новым условиям: работа на дому, дистанционное обучение. У выпускников появилось множество поводов для переживаний. Ведь на кону стоит их будущее.

Совокупность проблем, навалившихся на подростков, вызывает сильнейший стресс, а одновременно и у родителей выпускников. Как же помочь справиться с чувствами и выйти из ситуации победителем?

Экзаменационный стресс - не блажь, не прихоть и не черта характера. Это серьёзная психологическая проблема

Как же снизить тревожность детей перед экзаменом?

Успех на экзамене зависит не только и не столько от уровня знаний, сколько от способности ребёнка справиться с волнением, сосредоточиться, организовать свою деятельность и правильно распределить силы. Поэтому реакция на экзаменационный стресс определяет результат экзамена.

Само слово экзамен- (в переводе с лат.) –испытание.

Как родителям помочь своему ребёнку и самому себе справиться с этим испытанием.

1.Первое –это однозначно **продолжать готовиться к экзаменам**. При этом нужно уметь планировать свой рабочий день. Домашняя обстановка расслабляет, поэтому стоит определить место для занятий. Убрать со стола все лишнее, разложить учебные принадлежности. Четкий план- отличное подспорье в любом деле. Родители должны помочь расписать порядок действий: что именно западает, в какие дни повторять темы и разделы, в какие решать задачи, на чем сконцентрироваться.

Очень важно наблюдать как питается ребёнок. Достаточно ли получает витаминов, сколько воды пьёт. От количества воды зависит как мозг передает импульсы. Пищу нужно разнообразить, сделать полноценной и сбалансированной, готовить любимые блюда ребенку. Подготовка к экзаменам связана с интенсивным умственным напряжением, которое забирает много энергии.

2. Стоит ли отменять домашние обязанности (вынести мусор, погулять с собакой, помыть посуду и т.д)?

Чередование умственной активности и физической очень полезно. Переключение с одного вида деятельности на другой помогает ребёнку лучше усвоить материал.

3. Спокойствие.

Не стоит постоянно напоминать ребёнку, что ЕГЭ – это серьёзный экзамен, решающий его дальнейшую профессиональную судьбу. Все это он уже много раз слышал .

Поговорите со своим ребёнком в спокойной обстановке, поинтересуйтесь его трудностями, его переживаниями по поводу предстоящих экзаменов, расскажите о том, как вы когда-то сдавали экзамены, как готовились, что чувствовали, с какими проблемами сталкивались. Спросите, чем вы можете ему помочь. Разговор должен проходить не под лозунгом «каким молодцом я был в твои годы», а в форме доверительной беседы.

4. Что делать в день экзамена?

Не нужно акцентировать внимание, что это какой-то особенный день. Начните его как обычно. **Помогите ребёнку собраться,** положите ему воду с собой, гелевую ручку, паспорт).

5. Нужно ли ребёнку давать перед экзаменом какие-то успокаивающие таблетки? Если их врач не назначал, то **не нужно никаких таблеток и микстур.** Важно помнить, что таблетки влияют на работу всей нервной системы, снижают скорость мыслительного процесса. Есть многие другие способы, способные помочь справиться со стрессом (дыхательные упражнения : вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта. Дышим животом, а не грудью. Так в 3-4 подхода. Это упражнение очень помогает.)

6. Напомните детям, что задание нужно читать от начала и до конца, чтобы понять его смысл, а не вписывать ответ в бланк по первым словам вопроса. Если ребёнок чувствует, что задание выполнить не может, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Следуя вышеперечисленным рекомендациям, вы сможете не только помочь ребёнку пережить этот непростой этап его жизни, но и немного справиться со своей тревогой.

Станьте одной командой с педагогами.

Накануне ЕГЭ и ОГЭ школьник и его семья не остаются один на один с надвигающимся испытанием: весь год вашего ребенка готовили к экзамену в школе.

Лучше всего, если вы поговорите с учителями, спросите у них совета. Предложите им помощь: педагогу будет отрадно понимать, что его ученик имеет надежный тыл.

Оцените обстановку. Если вы сомневаетесь, что ваш ребенок способен дать объективную оценку своим возможностям, узнайте у педагогов, как они оценивают шансы ребенка на успешную сдачу экзаменов.

Как правило, слабые места ученика педагогу известны, например хорошо пишет контрольные, но невнимательно решает домашние задания, хорошо проводит лабораторные задачи и никак не может справиться с теорией.

Вооружившись сведениями, постройте стратегию подготовки с учетом сильных и слабых сторон ребенка. Начните уже сейчас. Откладывать подготовку к экзаменам на последнюю неделю или ночь – в равной степени опрометчиво.

Чем больше у вас времени, тем лучше!

Если ребенок хочет отложить все на потом: тщательно продумайте все аргументы в пользу того, почему не надо откладывать в долгий ящик подготовку к экзаменам. Проведите дискуссию, попросите ребенка тоже предъявить аргументы в пользу его стратегии. Если ребенок отказывается от дискуссии и обещает, что все решит сам: в этой непростой ситуации лучше всего прийти к компромиссу.

Предложить вариант: вы даете ребенку задачи на месяц, а он в конце месяца показывает вам результаты.

Если одиннадцатиклассник или девятиклассник начнет по шесть часов сидеть за задачами и вариантами из банка ЕГЭ, ОГЭ то есть риск перегореть. Лучше всего составить план работы – полный, подробный, вплоть до каждой темы, оставляя свободные часы для проработки тем, которые окажутся неожиданно сложными. Спланируйте всю подготовку вместе.

Лучше поработать сообща: обсудить, выслушать друг друга, аргументировать свою личную позицию, пойти ребенку навстречу во всех моментах, которые позволят ему заниматься с наибольшим комфортом.

Договоритесь о контроле. Мало какой родитель сумеет на целый год забыть, что летом ребенку сдавать ОГЭ или ЕГЭ. Скорее всего, вам захочется знать, как идут дела с подготовкой. Здесь важно сразу проговорить правила: Не шпионить! Уважайте достоинство вашего взрослого ребенка.

Не заглядывайте в его конспекты без его ведома, принимайте все сведения только из его рук и с его согласия.

Установить порядок. Самое неприятное, когда родительский контроль имеет стихийный характер.

Определите, в какое время и по каким дням вы будете беседовать о подготовке к экзаменам. В остальное время старайтесь не напоминать ребенку о контроле.

Если ребенок не слишком успешно готовится к экзаменам: конечно, поговорить с ним стоит. Иногда волшебные пинки действуют лучше, чем терпеливое молчание.

Важно соблюдать два простых правила: помнить, что вы на территории ребенка (это его задача, его экзамен, его жизнь), а еще обсуждать всегда работу, ошибки, результаты, план спасения, но только не личность исполнителя. Переходить на личности при разговоре о ЕГЭ и ОГЭ – запрещенный прием. Если ребенок лежит на диване день за днем, не желая подняться и сделать то, что от него требуется: если вы уверены, что ваш ребенок физически и психически здоров, то причина подобного поведения кроется в слабой мотивации.

Может оказаться, что вы с ребенком не совсем верно выбрали экзамены. Вероятно, он просто не представляет себе возможности, которые перед ним откроются после сдачи экзамена, или он к ним решительно холоден.

Советую откатиться назад и еще раз проговорить, зачем сдаются экзамены, чего ребенок хочет от жизни и есть ли связь между первым и вторым.

Помогите ребенку наладить режим работы Поверьте, это действительно очень важно. Даже если вам кажется, что ребенок не слишком перенапрягается, что, просидев бессонную ночь за учебниками, потом отоспится, что он у вас особенно вынослив и работоспособен, – пожалуйста, не пускайте все на самотек.

Обратите внимание на распорядок дня ребенка, помогите ему наладить жизнь так, чтобы было удобно заниматься.

Если вовремя есть и спать, отдыхать, гулять, хоть сколько-нибудь двигаться, то ваш выпускник действительно будет более работоспособным и сумеет лучше подготовиться к ЕГЭ и ОГЭ.