

Советы психолога в период подготовки к ЕГЭ

Уважаемые родители, хотелось бы представить Вам некоторые рекомендации психолога в период подготовки Ваших детей к экзаменам. Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессию.

Вы, уважаемые родители, можете помочь Вашему ребенку. Поверьте, он нуждается в этом. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность и т.д.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в свои силы, к разного рода сомнениям. Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.

Вслушайтесь, пожалуйста, в это слово ПЕРЕЖИВАНИЕ, т.е. “пережить” что-либо. Но пережить события или обстоятельства, породившие кризис- экзамен, человек может всегда сам и только сам. Никто этого не сделает за Вашего ребенка ни Вы, ни кто-либо другой. Но процессом переживания можно в какой-то мере управлять, т.е. Вы можете своими действиями раздувать, культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, постоянно грозя ему, что произойдет в случае, если он не сдаст экзамен, либо, наоборот, пытаться свести на минимум все страхи перед испытанием.

Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.

Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки. Позитивный настрой – это источник “добрых” эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию. Итак. Если мы готовились в спешке, заучивали сложные формулы и постулаты, в суете собирались на экзамен, то и на экзамене наши мысли будут также скакать. Теперь мы только в спешке можем что-то вспомнить, потому что в спешке запоминали.

Попытайтесь создать ребенку комфортные условия для подготовки. Если Вы видите, то Ваш ребенок занимается, освободите его на время от каких-то домашних обязанностей.

Обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает материал.

Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на “счастливый” билет или “неписанные” правила, например, класть учебник под подушку перед сном, не мыть голову...чтобы не смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование комплекса “неполноценности”, ребенок разочаровывается в себе, когда он думает что, несомненно “хуже других”. Комплекс “неполноценности” - самое плохое, что могло придумать наше сознание. Порождая неуверенность, этот комплекс ведет к неудаче. Неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением.

Уважаемые родители, следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки не переутомлялся. Отдыхал и бывал на свежем воздухе. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему

виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Относитесь спокойнее к их нервозности в этот период! Ваш ребенок индивидуален, не похож на других и для Вас самый лучший в мире. Сейчас тот самый момент, чтобы дать понять ему это!!

Обратите внимание, что перед экзаменом лучше спать, чем учиться! Только во сне в нервных клетках образуется “тигроидное” вещество, которое необходимо для полноценного бодрствования. Чрезмерный расход этого вещества приводит к серьезным нарушениям психики.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Если Вы видите, что ребенок устал, лучше уговорите его отдохнуть, вместо судорожных и бессмысленных повторений прочитанного материала. Если Вы обнаружили, что у ребенка происходят нарушения сна (плохо спит, не может долго уснуть, слишком рано просыпается и т.д.) это может быть, комплекс “недо”, т.е. “недочитал”, “недоучил”, “недоповторил”, “недопонял”. В этом случае Вам родители рекомендуется помочь ребенку пересмотреть время на подготовку к экзамену, может, оно распределено неравномерно, либо неэкономно, и если вовремя не остановиться, силы и время, потраченные на подготовку к экзамену, не дадут желаемых результатов. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».

Уважаемые родители, следите, чтобы ребенок не учил во время еды. Во время еды организм настроен на переваривание пищи, а не информации. На Руси говорили: “Когда сядешь есть, не закрыв книгу, заешь память”. *Обратите внимание на питание ребенка:* во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Эмоционально поддерживайте Ваших детей. Больше хвалите своих детей! Подбадривайте их. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину,шить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Некоторые особенности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа - без добра».
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)