Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены – это стресс – реакция мобилиза-ции всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

**Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах**.Важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его под-держки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характеристика** | **Основная помощь** | **Индивидуальные приемы** | **Помощь родителей** |

**ПОДРОСТКИ С ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ:**

* С детства отважны: не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.
* Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все ис-следуют.
* Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при пере-ходе в средние классы их успевае-мость не снижается и даже улуч-шается.
* Им всегда нравились самые раз-ные ситуации испытания их спо-собностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов.
* К прежним экзаменам они готови-лись самостоятельно и показы-вали хорошие результаты.
* Во время контрольных и экзаме-нов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.
* Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.
* Такие подростки не требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к акти-визации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО-

МОЩИ:

* Психофизиологическая помощь.
* Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
* Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, чер-ная смородина), лимонов и апельси-нов.
* Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и пе-реключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.
* Подростку оптимально заниматься пе-риодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).
* Приемы переключения внима-ния, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:
* Прослушивание музыки, успо-каивающей подростка.
* Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
* Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
* Непродолжительное общение с друзьями.
* Аутогенная тренировка (ауто-тренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Мо-жете предложить своему ре-бенку мысленно воспроизво-дить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каж-дый из них.
* Классический аутотренинг: са-мовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем – теплоты и тяжести в них; затем – ров-ного и спокойного дыхания, а
* Необходимо создать для под-ростка благоприятную психоло-гическую среду, поддерживаю-щую преодоление им стресса, связанного с ЕГЭ. Такая среда создается следующими прие-

мами:

* Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
* Совместное и ежедневное под-ведение позитивных итогов дня

– вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что са-мого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех вза-имно поощряется.

* Совместные с ребенком воспо-минания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
* Вы можете рассказать ребенку о своих собственных пережива-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  Неудачи на экзаменах не вызы- | |  |  Домашняя физиотерапия: |  | на этом фоне – внушение успо- | |  | ниях на экзаменах и иных испы- |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | вали у них переживаний своей | |  |  прохладный или контрастный душ с |  | коения и готовности к успеху; | |  | таниях и об опыте их успешного |  |  |  |
|  | неполноценности, пессимизма, | |  | утра; вечером – успокаивающие теп- |  | наконец – произнесение формул | |  | преодоления. |  |  |  |
|  | они «не опускали рук», а, наобо- | |  | лые ванны (хвойные, ароматизирован- |  | бодрости и выхода из сеанса | | Стиль общения с ребенком – оп- |  |  |  |
|  | рот, у них возникал азарт, стрем- | |  | ные); |  | аутотренинга. | |  | тимистический, задорный, с |  |  |  |
|  | ление достичь успеха. | |  |  массаж головы и шейно-воротниковой |  Волевая мобилизация: | | |  | юмором. |  |  |  |
|  |  |  |  | зоны (утром – интенсивный, стимули- |  | предварительное составление | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | рующий, вечером – слабыми прикос- |  | подробного плана действий, | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | новениями, успокаивающий). |  | предвидение препятствий и ва- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  На время подготовки к ЕГЭ лучше ис- |  | риантов их преодоления, | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ключить работу в Интернете, если этого | отдача самому себе приказа о | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | не требует сама подготовка. |  | начале дела, | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | отождествление себя с люби- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мым героем (книг, фильмов) | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | или авторитетным взрослым и | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | др. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | На этой основе вы можете вме- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | сте с ребенком составить фор- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мулы аутотренинга, мобилизу- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ющие волю. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Характеристика** | |  | **Основная помощь** |  | **Индивидуальные приемы** | |  | **Помощь родителей** |  |  |  |
|  | **ПОДРОСТКИ С НИЗКОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ СТРЕССОВ И НЕРАЗВИТОЙ СПОСОБНОСТЬЮ К УЧЕБЕ:** | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  С детства такой подросток отли- | |  |  Подростки с низкой переносимостью |  | *(рекомендации аналогичны)* | |  | *(рекомендации аналогичны)* |  |  |  |
|  | чается страхами: он боится | |  | стрессов и неразвитой способностью к | Приемы переключения внима- | | Необходимо создать для под- |  |  |  |
|  | остаться один, темноты, живот- | |  | учебе **нуждаются в непрерывной** |  | ния, применяются в перерывах | |  | ростка благоприятную психоло- |  |  |  |
|  | ных, высоты, незнакомых. | |  | **поддержке родителями и в длитель-** |  | между занятиями. К типичным | |  | гическую среду, поддерживаю- |  |  |  |
|  |  Позже, при подготовке к школе и | |  | **ной подготовке к ЕГЭ – в течение** |  | приемам относятся следующие: | |  | щую преодоление им стресса, |  |  |  |
|  | в младших классах, к ним присо- | |  | **всего года учебы**,или даже лучше–в | Прослушивание музыки, успо- | |  | связанного с ЕГЭ. Такая среда |  |  |  |
|  | единяются страхи проявить ини- | |  | течение 10-11-го классов. |  | каивающей подростка. | |  | создается следующими прие- |  |  |  |
|  | циативу, самостоятельность, | |  |  Сущность такой подготовки – повы- |  | Чтение книг или просмотр | |  | мами: |  |  |  |
|  | начать дело, допустить ошибку, | |  | шение у детей способности перено- |  | фильмов – приключения, юмор. | | Более частый контакт родителей |  |  |  |
|  | страх оценки результатов, ответов | |  | сить стрессы, быть самостоятельными | Легкая гимнастика (аэробика) | |  | с ребенком – в перерывах между |  |  |  |
|  | на уроке, особенно – у доски. | |  | и организованными (сразу отметим, |  | под бодрящую музыку. | |  | его занятиями, за совместной |  |  |  |
|  |  Чтобы избежать стрессов, связан- | |  | что в действительности помощь по- | Непродолжительное общение с | |  | едой, вечером перед сном. |  |  |  |
|  | ных с испытаниями, дети пыта- | |  | добным детям в подготовке их к экза- |  | друзьями. | | Совместное и ежедневное под- |  |  |  |
|  |  |  |  | менам, в том числе и к ЕГЭ, следует |  |  |  |  | ведение позитивных итогов дня |  |  |  |

ются избежать их (например, про-сят освобождения от экзаменов), сказываются больными.

* Стараются оттягивать приготов-ление домашних уроков под раз-ными предлогами.
* На контрольных и экзаменах они сильно переживают и у них ухуд-шается мышление («ничего не мо-гут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, кото-рые в спокойной ситуации ре-шили бы без труда.
* Они пытаются скрывать от роди-телей свои неудачи в учебе, от-чего развиваются навыки защит-ной лживости.
* Подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызы-вают у них стремления их улуч-шить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы.
* Ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемо-сти – в начале учебы в 1-2-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении про-граммы в 8-9-м классах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | начинать гораздо раньше – с перехо- |  Аутогенная тренировка (ауто- |
|  | дом в 5-6-й классы). | тренинг). Применяются разные |
|  |  | варианты самовнушений. Мо- |
|  | ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО- | жете предложить своему ре- |
|  | МОЩИ: | бенку мысленно воспроизво- |
|  | Психофизиологическая помощь: ана- | дить картины своих прежних |
|  | логична помощи предыдущей группе, | успехов с похвалой себя за каж- |
|  | а, кроме того, включает направления, | дый из них. |
|  | специально рассчитанные для данного |  Классический аутотренинг: са- |
|  | типа детей. | мовнушение в положении лежа |
|  | Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, | или полулежа расслабления в |
|  | можно с выделением из него 2-3 часов | руках и ногах; затем – теплоты |
|  | дневного сна. | и тяжести в них; затем – ров- |
|  | Учащение вашего физического кон- | ного и спокойного дыхания, а |
|  | такта с ребенком – обниманий и ласк. | на этом фоне – внушение успо- |
|  | Приготовление ребенку его любимых | коения и готовности к успеху; |
|  | блюд. | наконец – произнесение формул |
|  | Получение у врача (детского невропа- | бодрости и выхода из сеанса |
|  | толога, психотерапевта) лечения, | аутотренинга. |
|  | укрепляющего и успокаивающего |  Волевая мобилизация: |
|  | нервную систему ребенка (отметим, |  предварительное составление |
|  | что современное успокаивающее лече- | подробного плана действий, |
|  | ние не только не тормозит нервную |  предвидение препятствий и ва- |
|  | систему, а, наоборот, способно стиму- | риантов их преодоления, |
|  | лировать интеллект и работоспособ- |  отдача самому себе приказа о |
|  | ность); начинать лечение следует за 1- | начале дела, |
|  | 3 месяца до ЕГЭ. |  отождествление себя с люби- |
|  |  | мым героем (книг, фильмов) |
|  |  | или авторитетным взрослым и |
|  |  | др. |
|  |  |  На этой основе вы можете вме- |
|  |  | сте с ребенком составить фор- |
|  |  | мулы аутотренинга, мобилизу- |
|  |  | ющие волю. |
|  |  |  |

– вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что са-мого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех вза-имно поощряется.

* Совместные с ребенком воспо-минания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
* Вы можете рассказать ребенку о своих собственных пережива-ниях на экзаменах и иных испы-таниях и об опыте их успешного преодоления.
* Стиль общения с ребенком – оп-тимистический, задорный, с юмором.