

Советы психолога родителям и выпускникам 11-х классов по подготовке к ЕГЭ в 2022 году.

До выпускных экзаменов осталось совсем немного времени. От того, с каким настроем выпускники подойдут к сдаче ЕГЭ, зависит результат экзамена. Экзамен – это один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее, что вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей. В этот период старшеклассники, несмотря на видимость взрослости, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей.

В январе 2022 года в общеобразовательных организациях МО Новокубанский район педагогами-психологами общеобразовательных организаций проведено анкетирование выпускников 11-х классов, цель которого – определение психологической готовности выпускников к экзаменам. По результатам анкетирования, большинство обучающихся 11-х классов в достаточной мере знакомы с процедурой ЕГЭ, владеют навыками самоконтроля и самоорганизации и четко понимают, какие личные качества могут помочь им при сдаче экзаменов, но выявлены старшеклассники, которые имеют выше среднего и высокий уровень тревожности в связи со сдачей ЕГЭ, а это может негативно повлиять на конечный результат.

Хочется отметить, что волнение и возрастающая тревожность перед экзаменами — явление хоть и неприятное, но вполне естественное.

Любой экзамен – испытание, связанное с физическим, интеллектуальным и эмоциональным стрессом.

Существуют два основных варианта реакции на него.

- Первый – активизация, мобилизация, концентрация всех усилий. Небольшое волнение – это нормально и даже полезно: он позволяет сосредоточиться на нужной цели и не отвлекаться на мелочи.

- Для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника. Тогда теряется способность адекватно реагировать, при этом хорошо сдать экзамены сложно даже тем, кто знает материал.

Почему возникает такая ситуация? Тут сказываются и ограниченность во времени, и боязнь неудачи, и страх огорчить родителей. Все это мешает мобилизоваться на испытании.

Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

В этом случае задача №1 — успокоиться родителям, ведь ни одна оценка не стоит нервного срыва у ребенка. Они чаще, чем дети волнуются и забывают о том, что ЕГЭ – это не конец света. Теряя, в некоторой степени, связь с реальностью взрослые начинают убеждать ребенка, что самое главное – это сдать экзамены и поступить в вуз. Однако в погоне за хорошими оценками очень легко сломать и без того не сильно стабильную психику подростка.

— Чтобы успокоить школьника во время подготовки к экзаменам и перед сдачей ЕГЭ, следует исключить в семье атмосферу катастрофичности. Фразы "не сдашь экзамен — пойдёшь в армию, будешь неудачником, ничего не добьёшься" — убийственны. Они не мотивируют ребёнка, а ухудшают его психическое состояние.

В первую очередь нужно определить, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок.

Для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у таких детей приводит только к дезорганизации деятельности.

Для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха. В этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы.

Семья должна оказывать благоприятное психологическое воздействие на ребёнка. Родителям не нужно вспоминать старые конфликты, упрекать за прошлые обиды, чтобы не травмировать школьника в сложное для него время. Поддержка, забота и понимание родителей — вот что необходимо подростку в преддверии ЕГЭ: «Я уверен, что все получится; ты учился в школе 11 лет, готовился к экзаменам, и сдашь их! Ну а если вдруг нет - это не трагедия!» Именно такой установки должны придерживаться и родители, и педагоги. Даже школьник, хорошо знающий материал, приходит на экзамен с установкой: «Ах, я волнуюсь!», от испуга может забыть многое. Не бойтесь хвалить и подбадривать ребенка: в это время он особенно уязвим, и нуждается в вашей стабильной поддержке.

Организируйте режим дня

Постарайтесь следить, как ребенок проводит время при подготовке к экзаменам. Он должен хорошо питаться, ложиться спать, обязательно гулять на свежем воздухе. Во время стресса тело человека словно цепенеет, поэтому просто необходимы физические нагрузки: пусть ребенок покатается на велосипеде или роликах, побегает или поплавает, сделайте ребенку расслабляющий массаж. Полезно принимать успокаивающие ванны.

Ну и конечно, не следует забывать про методы саморегуляции психического состояния.

Первый шаг на пути избавления вашего ребёнка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определённые 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 ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи).

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами борьбы со стрессом во время экзамена:

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

- понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
- подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;
- рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;
- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».
- Резкий поворот головы направо. Активизирует левополушарные процессы: рассудительность, здравомыслие, холодную логику, которая может очень понадобиться. Занимает несколько секунд.
- Медленное дыхание. Считаем до 12: на 1-4 долгий вдох, как будто мы собираемся нырнуть, на 5-8 долгий выдох, на 9-12 задерживаем дыхание. Три-четыре раза так подышали, мозг кислородом насытился, переключились — активизировались. Тоже быстрый прием, который не вызовет никакого изумления наблюдателя.
- Моргание. Чередование быстрого моргания с закрыванием и расслаблением глаз.
- Переключение внимания на предмет. Выбрать взглядом любой предмет, находящийся в поле зрения. (Допустим, ручка.) Мысленно назвать предмет про себя. (Ручка.) Мысленно назвать 5 свойств этого предмета — любые, какие придут в голову. (Синяя, пластмассовая, прозрачная, легкая, ребристая.) И последнее — зачем этот предмет нужен. (Для письма.)

Такие несложные приемы помогут выпускникам справиться с волнением, настроиться на работу.

Хочется пожелать выпускникам 2022 года **успешного прохождения государственной итоговой аттестации и поступления в высшие учебные заведения!**

Составила:

Педагог - психолог ПМПК

Н.Г. Герасимова

