

## Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ советы родителям и учащимся

Волнение перед сдачей экзаменов, в частности ЕГЭ или ОГЭ совершенно нормальное явление. Именно в такие моменты детям, а подростки к таковым относятся в полной мере, очень необходима родительская поддержка. Кто кроме мамы с папой сможет помочь ребёнку побороть тревогу, обрести спокойствие и правильно подготовиться к экзаменам? Но чтобы сделать это правильно взрослым и самим надо успокоиться. В противном случае их волнение может передаться и отпрыску. Ниже, как раз и пойдёт речь о том, как правильно настроить себя и своего ребёнка к тестированию.

### Общие рекомендации для родителей



Во многих случаях во время подготовки к экзаменам ЕГЭ, ОГЭ подростку нужно просто не мешать. Но это не значит, что родители вообще не должны ничего делать. Их задача создать наиболее благоприятную рабочую обстановку и психологически комфортные условия для занятий.

Не надо запугивать ребёнка сложностями и вешать на него груз ответственности. Это только увеличит тревожность. Не стоит напоминать о каких-то неудачах и ошибках. Наоборот, лучше вспомнить про успехи. Это позволит ученику разрушить некоторые эмоциональные барьеры.

Ну и, конечно, надо постоянно напоминать, что родители верят в успех, а главное не перестанут гордиться им, любить и ценить его, каким бы ни был

результат ЕГЭ, ОГЭ. Часто не отсутствие знаний, а именно желание «заслужить» уважение родителей и приводит к неудачам на экзаменах.

### **Рабочее место для подготовки к ЕГЭ, ОГЭ**

Хорошее рабочее место – залог успеха любого дела. И только родители могут позаботиться о том, чтобы их отпрыск готовился к экзаменам в комфортной, эргономичной обстановке.

Психологи считают, что жёлтый и фиолетовый цвета в интерьере рабочего кабинета способствуют повышению интеллектуальной активности.

Разумеется, не стоит специально перед экзаменами делать в комнате подростка ремонт. Достаточно повесить перед столом картину, где преобладают эти цвета или поменять занавески на окнах.

### **Разработка стратегии для психологической подготовки**



Все люди индивидуальны и каждый усваивает знания по-разному и с разной скоростью. Кому-то достаточно пробежаться глазами по пройденному материалу, и он уже всё вспомнил, а кому-то надо вникать в каждую фразу, осмысливая её и создавая ассоциативные цепочки. Так что родителям придётся помочь ребёнку составить правильный стратегический план занятий в соответствии с его индивидуальными особенностями, исходя из сильных и слабых сторон.

Не менее важно и правильно спланировать рабочий день ребёнка. К примеру, «жаворонку» лучше готовиться в утренние часы, а «сове» наоборот – утром лучше повторить хорошо знакомый материал, а во второй половине дня заняться «пробелами» в знаниях.

Кроме того, родители должны:

- помочь подростку распределить темы для подготовки к экзаменам по дням;
- объяснить основные методики подготовки к экзаменам ЕГЭ, ОГЭ, в частности донести до подростка, что необходимо выделить главные

моменты, формулы и правила, а не зубрить всё подряд;

- при необходимости помочь сгруппировать материал в понятные схемы и таблицы;
- порекомендовать, а возможно и научить, ребёнка делать всё строго по часам, контролируя время и не тратя его понапрасну.

Если подросток готов принять помощь, то можно подготовить ему несколько вариантов тестовых заданий по экзаменационным материалам прошлых лет и протестировать его самостоятельно (**сайт <https://hist-ege.sdangia.ru> «Решу ЕГЭ»**)

Подобные тренировочные экзамены покажут ребёнку его состоятельность и придадут уверенности.

Однако навязывать подростку помощь не стоит. Он может расценить это как неверие в его силы, что только добавит волнения и тревожности. Достаточно предложить пробное тестирование и если ребёнок согласится, то поработать вместе с ним.

После того, как учащийся поймет, где присутствует «пробел в знаниях», можно его наверстать. Удобный портал, на котором есть уроки по всем темам в видео формате **<https://interneturok.ru/> «ИнтернетУрок.ру»**.

### Смена труда и отдыха



Без полноценного отдыха никакая подготовка не поможет ребёнку хорошо сдать экзамены ЕГЭ, ОГЭ. Родители и только родители должны следить за самочувствием своего чада. Нельзя допускать состояния переутомления.

Надо контролировать, чтобы ребёнок чередовал занятия и отдых. Оптимальным считается школьный вариант, когда занятия длятся 40-45 минут, а затем следует небольшой 10-15 минутный отдых. Однако не стоит во время такой перемены разрешать подростку смотреть телевизор или играть в компьютерные игры. Это отвлекает и снижает рабочий настрой. Всё

это надо объяснить ребёнку заранее. Прямые запреты в процессе психологической подготовки пользы не принесут.

В день перед экзаменом не стоит нагружать подростка слишком сильно. Днём, разумеется, стоит продолжить подготовку, а вечером надо обеспечить ребёнку полноценный отдых. Пусть он немного погуляет, примет душ, расслабится. Не стоит лишний раз его тревожить, тем более не надо заставлять что-то учить. И, разумеется, перед экзаменом подросток должен обязательно выспаться.

Не помешает и психологическая поддержка. Желательно похвалить подростка за то, что он хорошо поработал, подбодрить. Нужно показать ему, что родители уверены в успешной сдаче экзамена.

### **Рацион питания во время подготовки к ЕГЭ, ОГЭ, ГИА**



Умственная деятельность требует не меньше энергетических затрат, чем физическая. Так что подросток в период подготовки к экзаменам должен хорошо и правильно питаться.

Стимулируют активную мозговую деятельность такие продукты, как рыба, кисломолочные продукты (в первую очередь творог), все виды орехов, курага, шоколад.

Вообще, сбалансированный рацион подростка должен содержать мясо, каши (крупы), овощи и фрукты, натуральные соки (желательно свежевыжатые). Это касается не только периода сдачи экзаменов.

### **Психологические упражнения для подготовки к экзаменам**

При желании можно научить подростка некоторым упражнениям, которые будут способствовать расслаблению и обретению спокойствия, а также

придадут уверенности. Стоит подчеркнуть, что подобное желание должно возникнуть у ребёнка, а не у родителей. Их задача просто предложить ему использование данных техник и научить им, а не заставить.

### Аутотренинг

Это самый простой способ получить позитивный настрой. Применять эту технику лучше перед сном и с утра, ещё не вставая с постели. Для этого достаточно несколько раз вслух проговорить ободряющие фразы.

К примеру:

- у меня всё получится;
- я обязательно справлюсь;
- я всё выучил и сдам экзамен;
- я знаю весь материал;
- я совершенно спокоен...

**КАК БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ**

1. Делаем глубокий вдох, представляя, как будто воздух проходит с ног до головы. Затем энергичный выдох, словно мы выдыхаем все свои проблемы.

2. Положите руку на живот. Глубоко вдохните животом и медленно-медленно выдохните.

**Повторите 10 раз. Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».**

### Дыхательные упражнения для релаксации

Медленно втягивать воздух через нос, до тех пор, пока живот не «надуется», затем задержать дыхание на 3-5 секунд и медленно выдохнуть весь воздух через нос или рот. Сделать два «подхода» по 10 вдохов / выдохов. Упражнение помогает расслабиться и успокоиться.

### **Релаксация через напряжение групп мышц**

Суть упражнения в поочерёдном напряжении различных групп мышц (кроме лицевых), сохранении напряжённого состояния в течение 5-10 секунд и резком расслаблении. В такие моменты организм получает массу приятных ощущений, что приводит к улучшению самочувствия, снятия усталости и повышению работоспособности.

Начинать упражнение лучше с мышц рук, сначала одной, потом другой. Затем напрячь поочерёдно мышцы ног. После этого двигаться снизу вверх: ягодицы, живот, спина, плечи, шея. Весь комплекс «отнимает» не более 3 минут.

### **Релаксация через визуальное восприятие**

Это упражнение помогает сконцентрироваться, снять напряжение, стимулирует восприятие и освежает память. Оно очень простое. Нужно внимательно рассматривать какой-либо предмет примерно 2-5 минут. При этом очень важно не отвлекаться на какие-либо внешние раздражители.

Но главным всё-таки является любовь и вера в своего ребёнка. С экзаменами он сам прекрасно справится и не стоит ему в этом мешать. От родителей требуется только поддержка и искренняя любовь.

Удачи на экзаменах!!!

С Уважением педагог- психолог Билялова Оксана Николаевна