



Министерство образования и науки Нижегородской области



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Городецкий Губернский колледж»

# **Рекомендации для родителей обучающихся выпускных групп при подготовке к сдаче демонстративного экзамена**

Разработали: педагоги-психологи  
Карелина Оксана Вячеславовна  
Войнова Екатерина Васильевна

2023 год  
г. Городец

**Психологическая поддержка** – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

## **КАК ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?**

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки».

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является

- ✓ гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого;
- ✓ навязывание нереальных стандартов;
- ✓ стимулирование соперничества со сверстниками.



Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него - тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются **экзаменационной или тестовой тревожностью**.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса может наблюдаться:

- ✓ нарушение ориентации, понижение точности движений;
- ✓ снижение контрольных функций;
- ✓ обострение оборонительных реакций;
- ✓ понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима **психолого-педагогическая помощь**, как во время подготовки, так и во время проведения демонстрационного экзамена.

## **ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ?**

- ✓ сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- ✓ сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- ✓ испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- ✓ боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- ✓ испытывают повышенную ответственность перед родителями и преподавателями.



Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

## **ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНА?**

Вы можете:

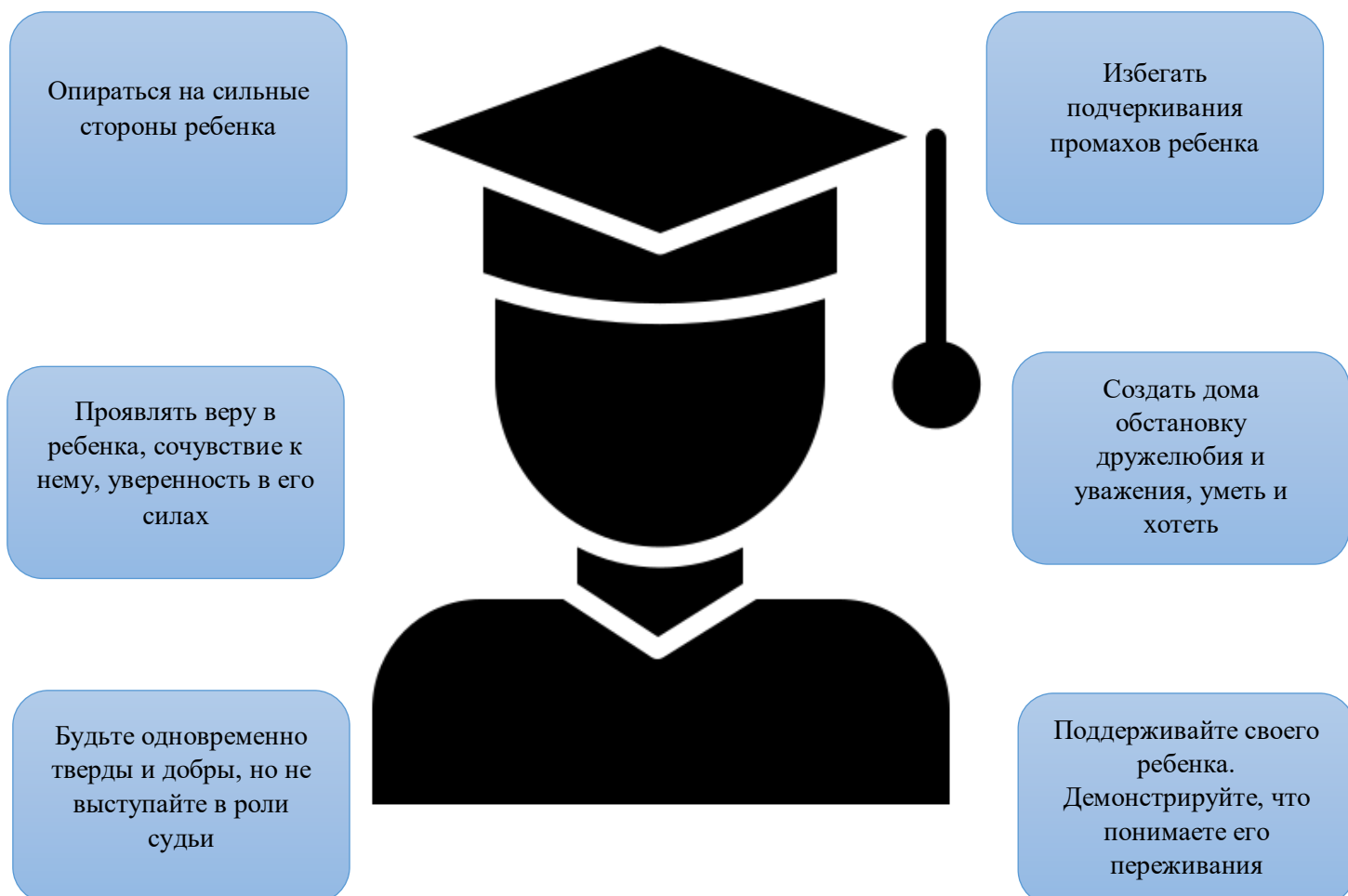
- ✓ собрать информацию о процессе проведения, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- ✓ проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков; если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- ✓ Участвовать в подготовке к экзамену:
  - 1) обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
  - 2) вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
  - 3) проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена, организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
  - 4) организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке).
  - 5) во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

**Поддерживать ребенка – значит верить в него.** Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты можешь это сделать».**



Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:



# Как помочь ПОДГОТОВИТЬСЯ



## ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

1

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

2

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться"

5

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом

4

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

3

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо

6

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга

7

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять

8

Помогите детям распределить темы подготовки по дням



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

10

Большое значение имеет тренировка/имитация самого экзамена

9



**Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.**

**Уважаемые родители, предлагаем Вашему вниманию несколько работающих техник расслабления. Вы можете проработать их со своим ребенком перед демонстрационным экзаменом.**



**Техники расслабления (релаксации)**

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

**Мышечное расслабление**

**«Кинг-Конг»**

1. Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2. Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.



**Дыхательные упражнения:**

**«Растопить узоры на стекле»**

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

### **«Вздохи»**

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

### **«Концентрация на дыхании»**

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите. С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании

воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь