

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) для любого школьника – серьезный и ответственный этап. Многие старшеклассники во время экзамена испытывают тревогу и страх, кто-то, наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила. Это состояние называется экзаменационной, или тестовой, тревожностью. На таком фоне нервное истощение и срывы – не редкость. Можно ли сделать подготовку к ЕГЭ максимально легкой, приятной и интересной?

На всех этапах подготовки к экзаменам ребенку будет нужна родительская помощь. Именно родители помогут правильно организовать рабочий день школьника, справиться с волнением и побороть неуверенность в себе. Первое, что нужно понять родителям: ваша поддержка, а не давление поможет ребенку пройти через это важное испытание. Постарайтесь не контролировать процесс подготовки, а лучше обратите внимание своего школьника на планирование и соблюдение режима дня.

Самое продуктивное время для учебы – до полудня. Если заниматься с 8:00, то к 13:00 можно легко усвоить материал, а вечером его повторить. После 21:00 силы начинают иссякать. Интенсивные занятия до ночи пользы не принесут. Из-за избытка информации и постоянного напряжения

может наступить переутомление, которое блокирует усвоение информации.

Следует объяснить ребенку, что чем раньше он начнет подготовку к экзаменам, тем больше у него будет времени для повторения и усвоения материала, а это снизит уровень тревожности.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

При подготовке к экзаменам кто-то любит начинать с самого трудного раздела, а некоторым, чтобы постепенно войти в рабочий ритм, удобнее начинать с того материала, который более всего им интересен.

Многие дети жертвуют сном и режимом питания во имя учебы. Продолжительность здорового сна школьника старшего возраста должна составлять не менее 8–9 часов в день. А в рацион питания необходимо включить пищу, богатую белками, сухофрукты, шоколад (в разумных количествах). Потребление жидкости должно составлять 1,5–2 литра в день, но следует воздержаться от кофе, крепкого чая и сладкой газированной воды.

Необходимо чередовать занятия и отдых. 40 минут занятий, затем 10–15 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Порекомендуйте ребенку во время перерыва делать *упражнения для снятия напряжения и усталости*:

- сожмите и разожмите кулаки, положите ладони на стол и постучите каждым пальцем по столу, сожмите и разожмите кулаки;

- сведите плечи вперед на 10 секунд, соедините лопатки на 10 секунд;

- в положении сидя вытяните ноги вперед, поднимите и опустите их 3–4 раза, поворачивайте стопами;

- голова неподвижна, попеременно смотрите вверх – вниз (15 секунд), влево – вправо (15 секунд).

Многие ребята, готовясь к экзаменам, заранее начинают переживать, что не справятся, «завалят». Настройте своего школьника на то, чтобы он мысленно представлял, что у него все получится. Ваша поддержка и спокойствие помогают ребенку успешно справиться с тревогой.

Побороть волнение и неуверенность также помогут положительные эмоции. Предоставьте ребенку достаточное время для занятий спортом и хобби. Полезным будет и прослушивание музыки –

желательно спокойных инструментальных композиций.

Для того чтобы справиться с волнением перед экзаменом, есть *специальные упражнения*: 1) встаньте на носочки и по стойте так в течение 5–10 секунд, повторите пять раз, такое упражнение дает еще и бодрящий эффект; 2) сделайте глубокий медленный вдох через нос, максимально задержите дыхание, затем плавно через нос выдохните (выполнять 2–3 минуты). Также помогает справиться с волнением питье воды мелкими глоточками.

Исследователи установили, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Если человек совсем не волнуется, ему труднее сосредоточиться и применить свои способности в полную силу.

В последний вечер перед экзаменом посоветуйте ребенку отложить учебники, совершить прогулку, как следует выспаться, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением уверенности в себе, ведь ЕГЭ проверяет не только знания, но и умение взять себя в руки в стрессовой ситуации.

Экзамены – одно из самых первых серьезных испытаний в жизни, но ни в коем случае не поворотная точка и не решающий момент в судьбе. Постарайтесь объяснить выпускнику, что вы будете уважать и любить его вне зависимости от результатов

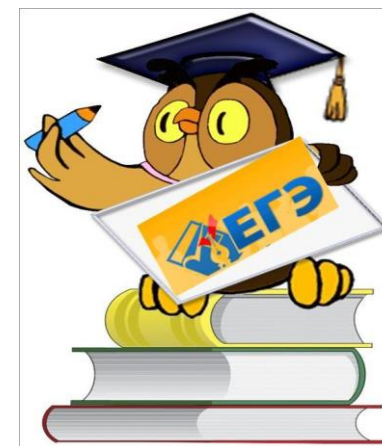
экзамена. Подростку действительно важно услышать, что полученные баллы не повлияют на оценку его личности. В ваших силах помочь ребенку на этом непростом пути.

Вы готовы? Тогда – ни пуха ни пера!

Составитель *Е. В. Труфанова*
Редактор *И. Б. Бражникова*
Ответственный за выпуск *Я. Ю. Гавриш*

Министерство культуры и архивов
Иркутской области
Иркутская областная детская библиотека
им. Марка Сергеева

*Серия «Советы детского психолога»,
вып. 17*



**Испытание на прочность:
как подготовиться к ЕГЭ**

Иркутск
2021