Психологическая помощь при подготовке к ЕГЭ

***Приближается конец учебного года, а это значит, что всем выпускникам предстоит пройти одно из жизненных испытаний – единый государственный экзамен. Дети на нервах, родители в панике, репетиторы стригут купоны). Главное, что нужно сделать – это успокоиться и не придавать этому событию столь высокую важность, чтобы не увеличивать волнение ни у себя, ни у ребенка. Чем больше вы его пугаете и накручиваете важностью момента, тем меньше шансов, что он действительно спокойно и методично подготовится к этому экзамену. Ведь каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ, т.к. все задания составлены на основе школьной программы.***

Давайте рассмотрим, что советуют психологи в этот непростой период. Как помочь своему ребенку успешно подготовиться и сдать экзамен.

Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с волнением. Нужно объяснить ребенку, что для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души хвалить его и верить в него.

Для того чтобы правильно организовать подготовительный процесс, нужно заблаговременно ознакомиться с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями самого экзамена. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Организуйте будущему выпускнику режим дня и полноценное питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, ведь глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Существуют специальные психологические техники саморегуляции в период подготовки к экзаменам. Дети пребывают в ожидании предстоящего испытания и находятся в постоянном стрессе. В связи с этим, стабилизация эмоционального состояния учащихся перед экзаменами – важный аспект психологической подготовки к ЕГЭ.

**Вот несколько методов саморегуляции, которым вы можете научить своего ребенка:**

Техники релаксации (расслабления)

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Для снятия напряжения помогает техника самомассажа:
   * найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
   * положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разожмите ее несколько раз;
   * попросите кого-нибудь помассировать вам плечи;
   * найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
   * слегка помассируйте кончик мизинца.

Техники визуализации

1. Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

2. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

3. Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

4.Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

Техники самовнушения

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение. Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять в период волнения. Например:

* Все будет нормально!
* Сейчас я почувствую себя лучше!
* Я уже чувствую себя лучше!
* Я владею ситуацией!
* Без сомнения, я справлюсь!

Техника рационализации

Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему – например, «ЕГЭ». Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

Если во время подготовки вы начинаете испытывать сильную усталость можно использовать следующие приемы:

* остановиться, сделать паузу в работе;
* выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
* подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
* опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
* постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость.
* написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).

Удачи вам и спокойствия!