

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Вашей семье предстоит важный и ответственный период — период сдачи вашим ребенком экзаменов. Помните, что вы вместе, доверяйте своему ребенку, и при этом будьте рядом, чтобы в нужный момент поддержать его и дать ему именно то, что ему действительно нужно сейчас.

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

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

Как же поддержать выпускника?

Во первых, очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами они зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Выпускники часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для них более реальной, взрослые могут оказать детям помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и ваша помощь может быть как нельзя кстати.

➤ Огромное значение имеет режим дня. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также необходимо делать короткие перерывы каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

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

➤ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться, что очень важно для нормального самочувствия и хорошей работоспособности. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными материалами.

Нужно ли на время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос непростой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня еще заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Особое значение в этот период имеет эмоциональный настрой родителей. Безусловно, для самих взрослых период выпускных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как родители переживают, пьют валерьянку, они как бы заражаются вашим напряжением и тревогой.

➤ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи выпускников связаны с тем, что экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают.

Во время экзаменов задача взрослых — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играют взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорите ему о том, что вы в него верите.

➤ В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

➤ Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

Иногда может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так все получится, зачем я буду стараться?

➤ Дело в том, что существует определенный уровень волнения, **оптимальный** для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

➤ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);

➤ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

➤ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

➤ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Уважаемые родители, помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

➤ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

➤ 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.

Экзамены — ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Наконец, очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им материалы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Неверно думать, что если у вас нет математического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к ЕГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой.