

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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 сможешь это сделать».

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Есть слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку:

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка в период подготовки и накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент способны справиться со своими эмоциями, то подросток в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Старайтесь повысить уверенность ребенка в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятна допущенная ошибка.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте регулярность и режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал во время подготовки к экзамену.
- Обратите особое внимание на питание ребенка: в период интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансирован им комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Помогите ребенку распределить учебный материал (темы подготовки) по дням.
- Познакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить его смысл и логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не владеет этими приемами, покажите ему, как это делается, на конкретном примере. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.

- Полезно готовиться к экзамену вдвоем с товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал,
- Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, воспользуйтесь какими либо из них). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в выполнении тестов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться по времени и правильно его распределять. Тогда у него выработается умение концентрироваться на заданиях и правильно распределять время на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно приучите отслеживать время по часам, которые имеются в аудитории или классе сдачи экзамена.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться и восстановить силы.
- Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит — перестройка может потребовать больших усилий. Но все, же ночью полезнее для здоровья спать. Сон должен быть не менее 8 часов.

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.

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

Питание подростка во время экзаменов.

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание во время экзаменов очень важно — это создаст основу для полноценной учебной работы. В рационе учащегося обязательно должны присутствовать:

- белки (мясо и особенно рыба, а также молочные продукты);
- витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки). Поскольку в рационе современных детей витаминов, как правило, не хватает, имеет смысл пополнить его витаминизированными продуктами и витаминными комплексами.

Эмоциональная поддержка.

Период сдачи ребенком выпускных и вступительных экзаменов во многих семьях — время нервное и суетливое. Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пугают его страшными перспективами «непоступления». Между тем именно в это время выпускник больше всего нуждается в спокойной доброжелательной обстановке, в понимании и любви родителей. Поэтому стоит постараться, немного снизить накал страстей, умерить родительские амбиции. Ведь для нас гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить заветную «пятерку». Важно, чтобы ребенок твердо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь, и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Ваша поддержка и разумная похвала — то, в чем особенно нуждаются дети в экзаменационную пору.

Экзаменационный стресс является одним из довольно распространенных видов стресса.

Экзаменационный стресс — это не капризы и не прихоть ребенка, не особенность его характера. Это серьезная психологическая проблема, от которой нельзя отмахиваться.

Если ребенок сильно нервничает по поводу предстоящих экзаменов — помогите ему. Не отделивайтесь фразой: «Если бы ты хорошо готовился, ты бы ничего не боялся». Большинство современных выпускников чувствуют огромную ответственность перед сдачей выпускного, ведь результаты ГИА будут засчитываться при поступлении в вуз. Неудивительно, что у них на этой почве развивается самый настоящий невроз. Вместе с повышенной нагрузкой это приводит к тому, что перед экзаменами ребенок оказывается далеко не в лучшей форме: осунулся, под глазами черные круги, а главное, он все время «на взводе» — не подходит. Но главным фактором, провоцирующим развитие стресса, являются отрицательные переживания.

Чтобы предупредить возникновение у школьников и студентов экзаменационного стресса, следует, как можно лучше подготовить детей к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не, только предметной (знание материала по экзаменационной дисциплине), но и эмоционально-психологической, позволяющей подростку не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Рекомендации по преодолению стресса. *Что нужно сейчас вашему ребенку?*

- Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства (несмотря на то, как он написал тренировочный тест, и т. д.).
- Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облегчить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
- Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни произошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
- Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об особенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты:

- Экзамен дает шанс понять и оценить себя, а это всегда интересно как проверка своих способностей и возможностей
- Воспринимай экзамен как один из важных жизненных рубежей.
- Ты приобретаешь опыт. А любой опыт, отрицательный или положительный, имеет огромное значение для становления личности человека.
- Ты узнал правила прохождения экзамена, познакомился с новыми людьми, новыми впечатлениями.

В любом случае жизнь на этом не останавливается! Оговорите «запасные варианты» (учеба на платной основе и т. п.). Помогите ребенку настроиться на победу, успех, чтобы у него появилась абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Для этого можно, например, сказать:

- Ты сможешь справиться с этим заданием.
- Я уверена, ты справишься.
- Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно, и у тебя все получится.
- Я в тебя верю!
- Будущее сулит тебе только хорошее!

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

