

СОВЕТЫ 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 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:

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

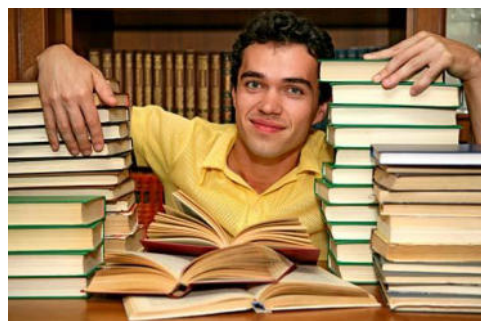
Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку:

- 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 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 вероятность допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте 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 ими 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, поскольку эта форма существенно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов,
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и правильно его распределять. Тогда у него будет навык концентрироваться на заданиях на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- 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;

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 или абитуриента 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 мальчик или девочка больше всего нуждаются 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» или добиться медали ценой его будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы абитуриент 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. Его симптомы, так же как и в случае с «обычным» стрессом, могут быть отнесены к одной из следующих четырех групп.

Физиологические симптомы:

- кожная сыпь; головные боли;
- тошнота;
- диарея («медвежья болезнь»);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия; то подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- снижение эффективности учебной деятельности в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна;
- ухудшение аппетита.

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 одиннадцатиклассников чувствуют огромную ответственность перед сдачей выпускного, ведь результаты ЕГЭ будут засчитываться при поступлении в вуз. И некоторые родители это чувство всеми силами подогревают: «Сдашь плохо, придется идти на контрактное обучение. А ты ведь знаешь, у нас на это денег нет, придется влезать в долги». Неудивительно, что у выпускников-абитуриентов 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.

Видя это, родители школьников сокрушаются, что предэкзаменационные нагрузки выбивают детей из колеи, лишают сна и покоя, а это может пагубно отразиться на их здоровье. Так отчего же возникает экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. 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!

