

Рекомендации психолога для родителей при подготовке к ГИА и ЕГЭ .

Поддержка родителей в экзаменационный период очень важна для выпускника школы. В экзаменационную пору 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 собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы экзамена. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзамена и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. 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.

Задолго до экзамена обсудите с ребенком, экзамен по какому предмету ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его биоритмы («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что

количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате. Подбадривайте своих детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

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

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

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

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

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.

Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать.

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

Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса. Предлагаю вниманию родителей упражнения для саморегуляции и самовоздействия в стрессовых ситуациях. Выполняя их, можно преодолеть стресс и страх во время экзаменов. Расскажите об этом своим выпускникам.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Упражнение 1. «Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течение 2 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Упражнение 2. Дышите медленно и глубоко только с участием мышц живота.

Упражнение 3. Дышите часто и глубоко только с участием грудных мышц

Упражнение 4. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы «пушинка» не

колыхалась.

Упражнение 5. Вдохните, сожмите зубы, осознайте напряжение. Выдохните, расслабьте челюстные мышцы. (Проделайте 5 раз).

Упражнение 6. Вдохните, сожмите ладонь в кулак, Осознайте напряжение. Выдохните. Расслабьте ладонь. (Проделайте 5 раз)

Упражнение 7. Нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Упражнение 8. Напишите глазами свое имя

Упражнение 9. Повторить упражнение 1.

И в заключении хочется сказать родителям важные слова. Их автор неизвестен, но суть очень актуальна для темы нашего разговора.

Уважаемые родители! У Ваших детей скоро начнутся выпускные экзамены.

Знаю, что Вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо.

Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды досконально понимать математику. Будет предприниматель, для которого не так важна история или литература.

Музыкант, которому не понадобится химия. Спортсмен, для которого физкультура важнее физики.

Здорово, если ваши дети получают хорошие оценки. Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и достоинства, если этого не произойдет.

Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных достижений в жизни. Скажите им, что какими бы ни были их оценки, вы любите их и не будете их судить. Пожалуйста, сделайте это — и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир.

Один экзамен или плохая отметка не отберут у них мечты и талант. И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на Планете.