

Советы психолога родителям при подготовке ребенка к выпускным экзаменам

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в том числе и личное отношение к событию. Поэтому очень важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – **оказать правильную помощь своему ребенку**.

Существуют ошибочные способы поддержки ребенка: например – *гиперопека*, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль ("Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?") чаще всего вызывают раздражение и протест.

К правильной помощи ребенку относятся: **психологическая поддержка, психофизиологическая помощь, методическая помощь**. Психологическая поддержка является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов. Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач. **Поддерживать ребенка** – значит верить в него. Можно выражать веру в своего ребенка словами, например, "Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам ... на экзамене выполнишь хорошо", "Ты знаешь материал, это очень хорошо". Поддерживать можно с помощью

совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д.

Психофизиологическую помощь родители оказывают своему ребенку, создавая условия для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

Методическая помощь родителей заключается в помощи ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам (ознакомить ребенка с методикой подготовки к экзаменам, обсудить учебный материал, решить тренировочные тестовые задания и т.д.).

При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности самих детей. *Подростки с высокой стрессоустойчивостью* могут самостоятельно подготовиться к экзаменам (ситуация экзамена не представляется для ребенка стрессовой, а является абсолютно естественной и стимулирует его умственную активность). *Подростки со средней стрессоустойчивостью* могут сами обратиться за помощью к родителям, им необходима мягкая, ненавязчивая поддержка и минимальный контроль со стороны взрослых. *Подростки с низкой стрессоустойчивостью* испытывают тревогу, они не способны справиться с поставленной задачей, не успевают принимать адекватные решения, у них может проявляться импульсивное поведение, эмоциональные срывы, экстравагантные поступки, необъяснимые объективными причинами, агрессивные реакции и т.п. Такие дети нуждаются в особой и непрерывной поддержке родителей, в повышении способности переносить стрессы, умении контролировать эмоции, позитивно мыслить. Хочется отметить, что помощь таким детям в подготовке к экзаменам целесообразно начинать гораздо раньше – с переходом в 5-6 классы, а в некоторых случаях и с 3-4 класса (т.е. с того времени, когда у ребенка появляются первые экзамены).

Рекомендации родителям выпускников

- Основная задача родителей в пору экзаменов – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, спокойствие взрослых – вот что помогает ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Обеспечьте ребенку дома удобное место для занятий (уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.), проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Позаботьтесь об организации полноценного питания ребенка. Приготовьте ребенку его любимые блюда. Помните, что такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Перестаньте запугивать ребенка, постоянно напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это может не только снизить мотивацию, но и создать эмоциональные барьеры, которые ребенок самостоятельно преодолеть не сможет.
- Повышенная тревожность ребенка накануне экзаменов, может отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Объясните ребенку, что для получения хорошего результата гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, а далее решать те задания, которые вызвали затруднения. Тем самым снижается уровень переживания из-за нерешенных заданий.
- Исключите влияние Вашей тревожности за результаты экзаменов ребенка. Искренне говорите ему, что количество баллов не является показателем его возможностей. Независимо от результата экзамена говорите своему ребенку о том, что он (она) самый(ая) любимый(ая) и что все у него (неё) в жизни получится!
- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Поэтому нужно заблаговременно ознакомить с особенностями проведения ГИА, ЕГЭ, заполнения бланков и тренировки в решении пробных тестовых заданий.

- Трудно одновременно прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- Составьте индивидуальный план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начинать лучше с самого трудного, с того раздела, который ребенок знает хуже всего. Но вовремя (по плану) переходите к повторению (изучению) более знакомого или легкого материала.
- Исключите перегрузки у ребенка! Удлините сон до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна. Чередуйте занятия и отдых: 40-50 минут занятий, 10-15 минут - перерыв.
- С вечера, накануне экзамена, ребенку нужно перестать готовиться и выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя.
- С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Желаю успехов!!!