

Психологическая подготовка учащихся 9-х, 11-х классов к экзаменам (рекомендации родителям)

Уважаемые родители!

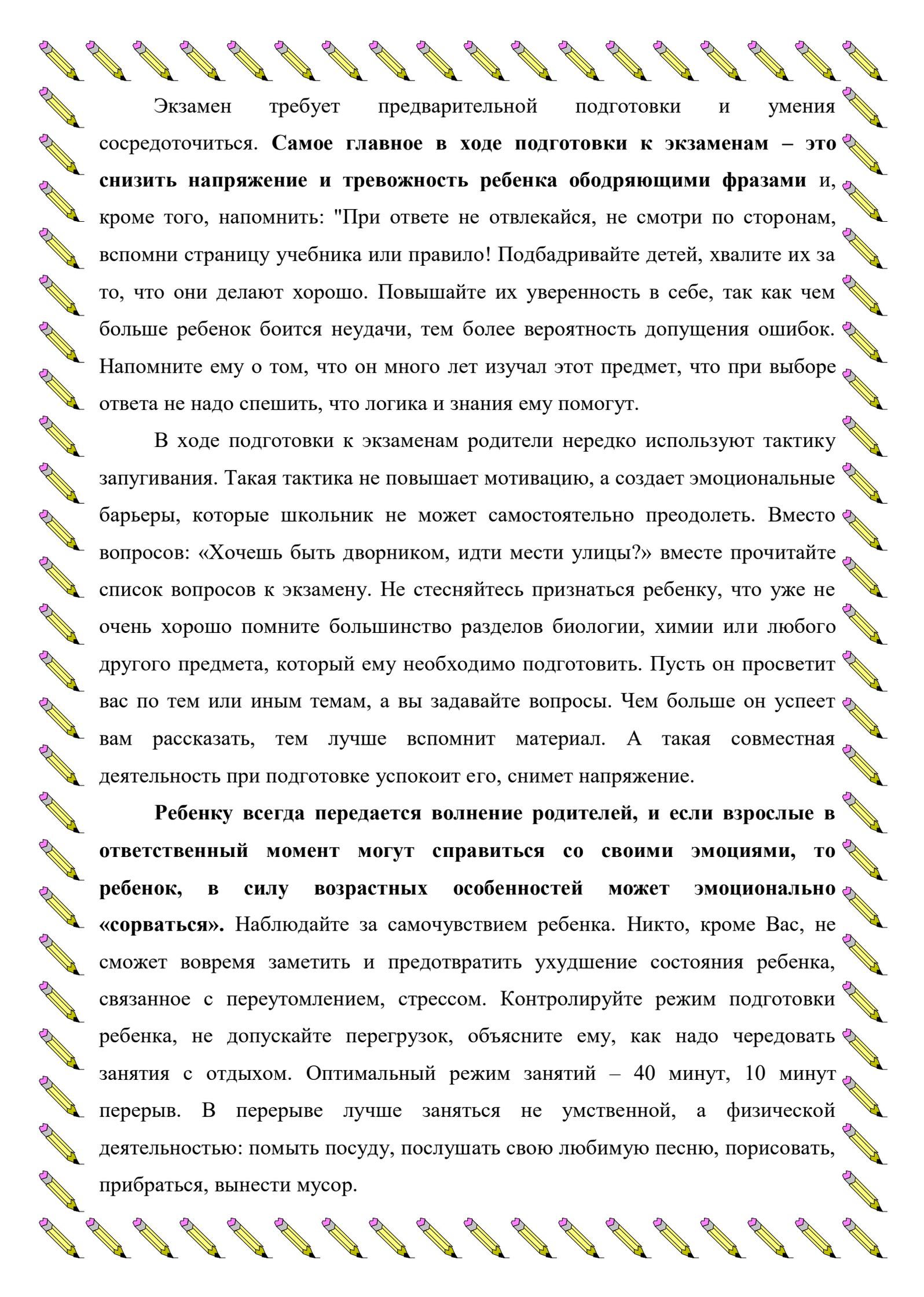
У ваших детей очень важный этап в жизни – выпускные экзамены.

Экзамен – наиболее сложная стрессовая ситуация, которая предъявляет особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит. Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря, ни на что. Поэтому, поддержка близких, а в первую очередь, именно ваша поддержка, им необходима.

Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с заданием. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Так чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовке к экзаменам?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. **Психологическая поддержка** – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

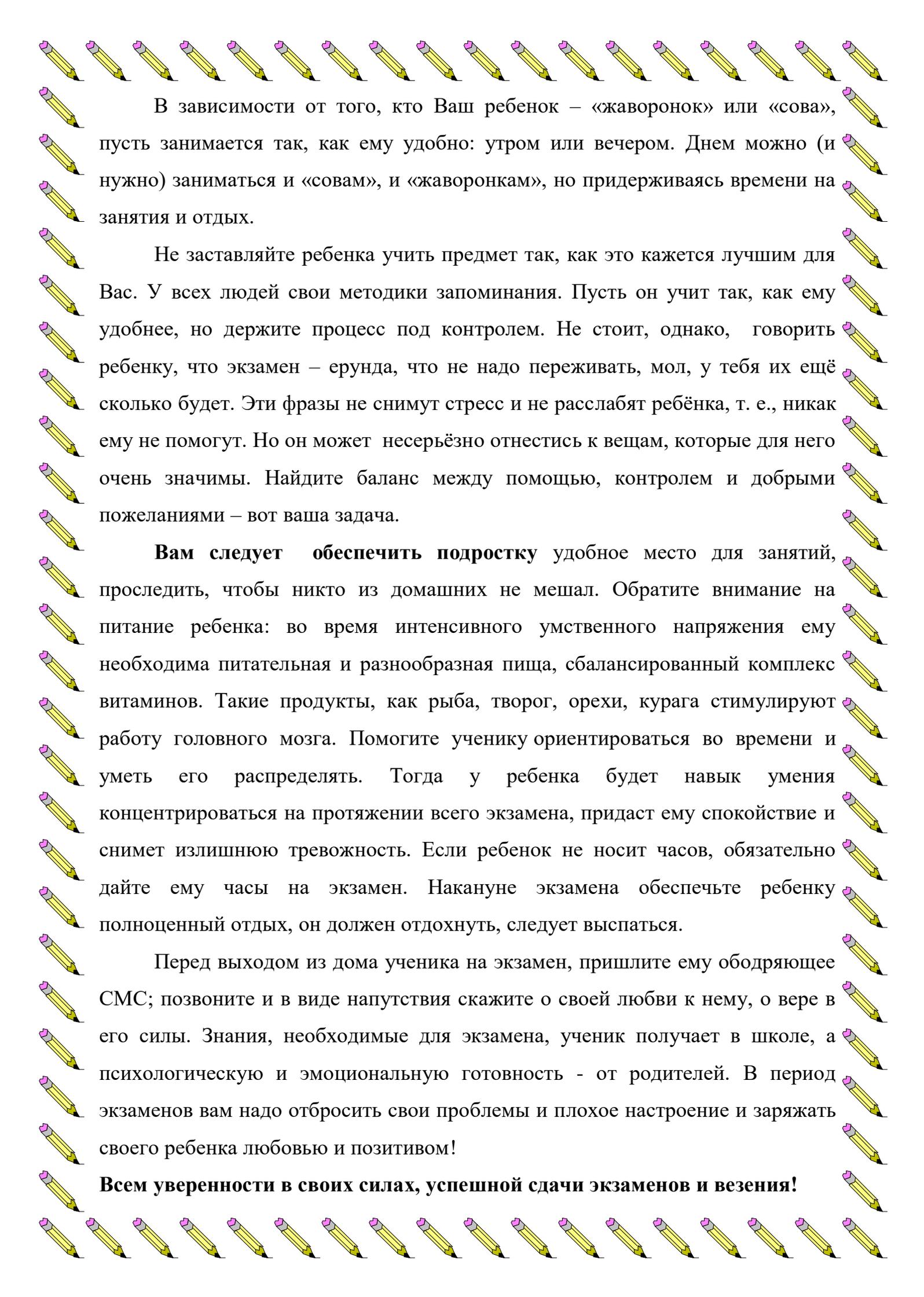
Добрые пожелания, фразы «Я верю в тебя!», «У тебя все получится!». «Соберись и выложись на все 100. Ты сможешь!» – помогут ребенку поверить в свои силы перед сложным испытанием.



Экзамен требует предварительной подготовки и умения сосредоточиться. **Самое главное в ходе подготовки к экзаменам – это снизить напряжение и тревожность ребенка ободряющими фразами** и, кроме того, напомнить: "При ответе не отвлекайся, не смотри по сторонам, вспомни страницу учебника или правило! Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок. Напомните ему о том, что он много лет изучал этот предмет, что при выборе ответа не надо спешить, что логика и знания ему помогут.

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть. Вместо вопросов: «Хочешь быть дворником, идти мести улицы?» вместе прочитайте список вопросов к экзамену. 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 вспомнит материал. А такая совместная деятельность при подготовке успокоит его, снимет напряжение.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, как надо чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, послушать свою любимую песню, порисовать, прибраться, вынести мусор.



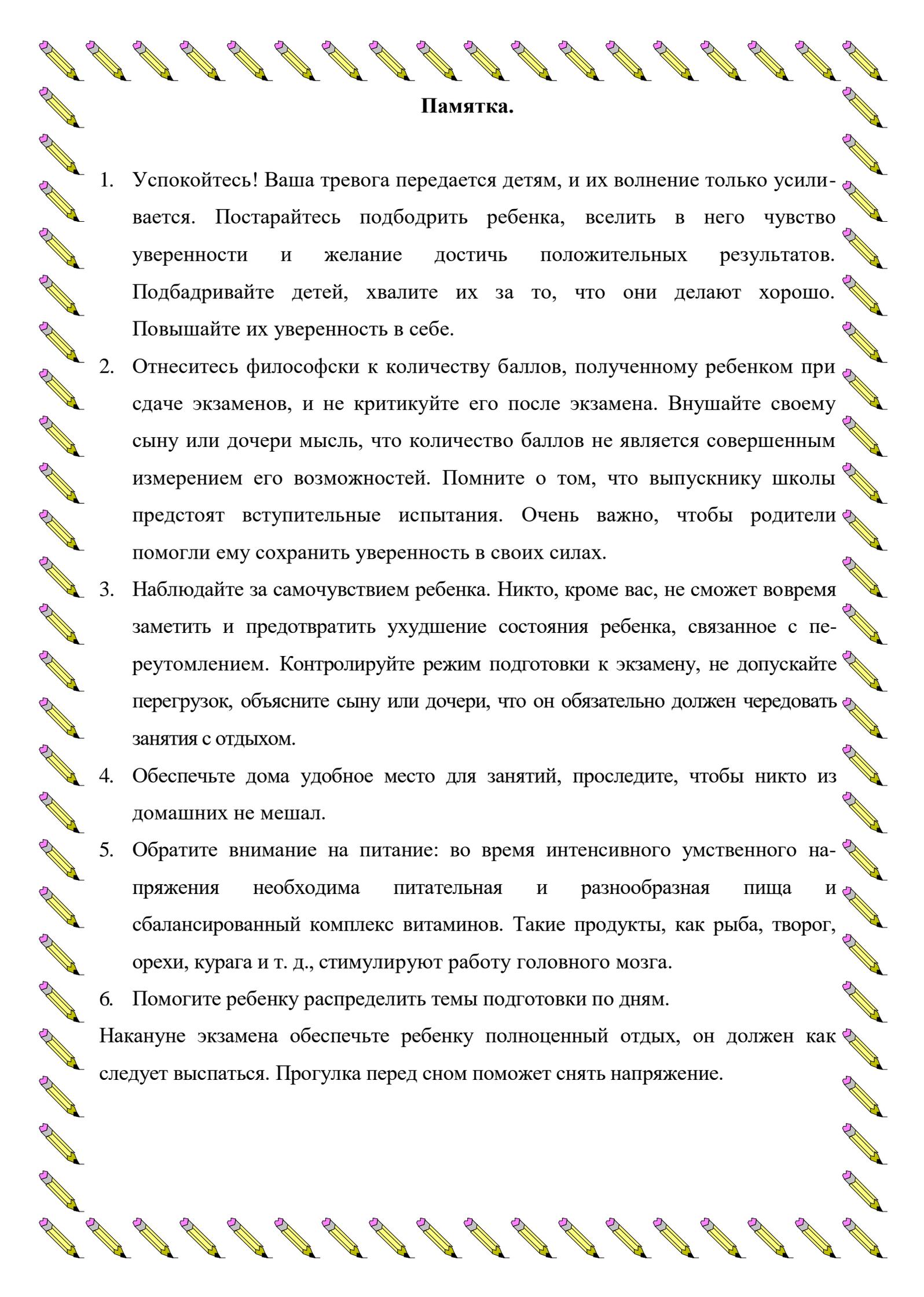
В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается так, как ему удобно: утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам», но придерживаясь времени на занятия и отдых.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему удобнее, но держите процесс под контролем. Не стоит, однако, говорить ребенку, что экзамен – ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т. е., никак ему не помогут. Но он может несерьёзно отнестись к вещам, которые для него очень значимы. Найдите баланс между помощью, контролем и добрыми пожеланиями – вот ваша задача.

Вам следует обеспечить подростку удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Помогите ученику ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего экзамена, 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 отдохнуть, следует выспаться.

Перед выходом из дома ученика на экзамен, пришлите ему ободряющее СМС; позвоните и в виде напутствия скажите о своей любви к нему, о вере в его силы. Знания, необходимые для экзамена, ученик получает в школе, а психологическую и эмоциональную готовность - от родителей. В период экзаменов вам надо отбросить свои проблемы и плохое настроение и заряжать своего ребенка любовью и позитивом!

Всем уверенности в своих силах, успешной сдачи экзаменов и везения!



Памятка.

1. Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.
2. Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче экзаменов, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.
3. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
4. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
5. Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.
6. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.
Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.