

Рекомендации психолога родителям выпускников по оказанию помощи ребенку при подготовке к экзаменам

Экзамены в жизни человека, безусловно, это волнующая пора, очень ответственный и сложный период.

Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку— умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Чтобы успешно сдать экзамен, **детям необходимо хорошо подготовиться к нему.** Результат напрямую зависит от способностей и уровня подготовленности ребенка. Но этого мало. Результат усиливается желанием или обращается в «0», если желания нет. Но и этого не достаточно. Только вера в успех или оптимизм помогают достичь результата. Конечно, поддержка желания и оптимизма ребенка зависит от **поведенческих реакций родителей.**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной итоговой аттестации.

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.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

- Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам. Помогите в составлении плана или расписания рабочего времени на период экзамена.
- Помогите организовать домашнюю подготовку к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных видов работ.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду!

- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме.
- Организуйте удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время занятий.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо высыпался. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен! Причем, ложиться спать необходимо не позднее 23 часов, т.к. режим отдыха

для центральной нервной системы наступает именно в период с 22.00 часов до 24.00 часов.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ЕГЭ. 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". Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Настраивайте детей на то, что у них все получится.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют, так называемую группу риска. К ним относятся тревожные, неуверенные, гиперактивные, очень ответственные (отличники), астеничные дети. Помочь таким детям может педагог-психолог в сотрудничестве с родителями.

Проявите мудрость и терпение! Помните: Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!