



Психологические рекомендации для родителей, чьи дети готовятся к впускным экзаменам.

Вот и приближается один из важнейших переходных этапов в жизни Вашего ребёнка, во многом определяющий его будущее. Вполне естественно, что перед таким важным событием и наши дети, и мы сами, в той или иной степени испытываем умственное, психическое и физическое напряжение.

Совместная задача семьи и школы сделать всё от нас зависящее чтобы помочь нашим ребятам подготовиться к успешному окончанию школы. Настроиться перед важными экзаменами и сделать все возможное для успешного результата подростку бывает не просто. Значимость предстоящего события оказывает сильное психологическое давление и далеко не всем легко справиться с нарастающим, по мере приближения экзаменов, волнением.

Уважаемые родители!

Мы признаём, что Ваша психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. От того, как вы поддерживаете своего ребёнка в напряжённый момент, какие скажите ему слова и как проявите свое участие, может зависеть его реакция во «взрослой» жизни на возможные испытания и трудности.

Рассмотрим, как Вы можете поддержать своего ребёнка наилучшим образом.

№1: *Помните правила безопасности во время полёта на самолёте? «Если вы с ребёнком, то сначала надеваете маску себе, а потом ребёнку». Дело в том, что если вы себя обеспечите кислородом, то потом гарантировано сможете обеспечить маской и своего ребенка. Даже если он потеряет сознание на 30 секунд - с ним ничего не произойдет. После начала поступления кислорода - он очнется. А вот если сделать наоборот...*

Это первое, что вам нужно знать. Хотите помочь другому сначала нужно помочь себе! Прежде чем оказывать помощь ребёнку, взрослый должен быть сам в ресурсном состоянии.

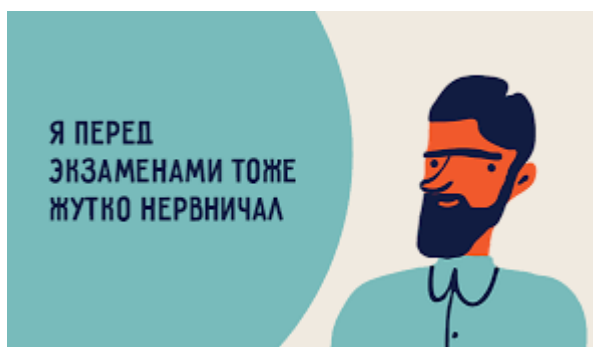
Тревожность родителей всегда, даже в большей степени чем тревожность педагога, передается детям. Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится повисить

тревожность своего ребёнка. Однако некоторые наши действия, против нашей воли, способствуют этому.

*Важное значение имеет восприятие предстоящих экзаменов в семье – какие разговоры ведутся в этот период дома по поводу возможных последствий сдачи экзаменов для выпускника. Негативные или жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов могут сказаться на эмоциональном состоянии детей.

* Вам необходимо **осознать наличие собственной тревоги**, связанной с предстоящими экзаменами. Не избегайте этого ощущения. Остановитесь и скажите себе: «Я боюсь», «Я волнуюсь». «Я нервничаю»...

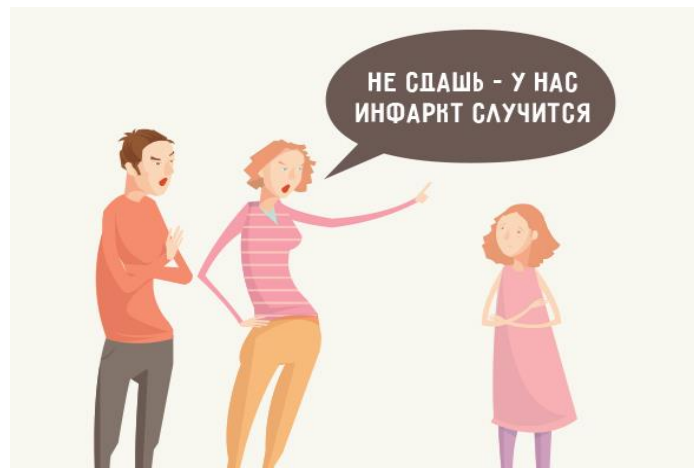
* Внутренне успокойтесь. Для этого необходимо вернуться в свои переживания в школьные годы: о чем вы мечтали, чего боялись, чего от себя не ожидали. Далее, мысленно пройдите с момента подготовки к сдаче выпускных экзаменов и до сегодняшнего дня: как сложилась ваша жизнь, как сегодня на вас повлияли ваши выпускные результаты в аттестате.



*Оцените реальные факторы, способствующие успеху человека. Проранжируйте качества, которые необходимы для социально-экономического благополучия. Скорее всего, в начале списка окажутся личностные особенности: смекалка, смелость, способность идти на риск, умение договариваться и убеждать...

* Как можно меньше общайтесь с тревожными родителями, чьи дети также сдают экзамен. Ориентируйтесь на тех, кто прошел это испытание успешно, кто оптимистично смотрит на любой исход ЕГЭ или не придает такого большого значения ему.

* Следите за своей речью и поведением.



Старайтесь не повышать тревожность ребенка, транслируя ему вербально (через вашу речь) или не вербально (через взгляд, позу, жесты) собственное тревожное состояние. Меняйте фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе неспокойно» на фразы, вселяющие веру, дающие поддержку: «Я знаю, что ты сделаешь всё, что от тебя зависит», «Я верю, что ты справишься», «Зная тебя, я уверена, что ты задания по темам"..." на экзамене выполнишь хорошо», «Ты знаешь материал, это очень хорошо». Делиться своей тревогой с ребенком можно только в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

* Обратите внимание испытываете ли вы мышечное напряжение. В таком случае могут быть полезны упражнения на релаксацию, занятия йогой, регулярные практики медитации.

*Когда тело, мысли или эмоции, или внутренние картинки, или все это вместе подают тревожные сигналы, человек оказывается в состоянии тревоги. Можно изменить это состояние на спокойствие, воздействуя на перечисленные признаки тревоги. Как вы уже поняли, раз тревога проявляется через телесные симптомы, мысли, образы и эмоции, то и спокойствие мы приобретаем за счет изменения мыслей, чувств, образов и состояния тела. Если пришла тревога, беспокойство, раздражение, сделайте что-то, чтобы телесное поведение изменилось. Если Вы сидите, то встаньте, походите, налейте себе чаю, выйдите на балкон. Есть люди, которые убегают от тревоги в буквальном смысле слова – одел кроссовки, и побежал.

И такое телесное переключение здорово помогает! Может быть, поэтому многие любят ванны с пенами и солями – успокаивающие водные процедуры воздействуют непосредственно на тело и кожу, быстро снимают нервное напряжение и позволяют избавиться от эмоциональной нагрузки. Это простые способы, которыми не стоит пренебрегать. Прямо сейчас, когда Вы читаете эти строки – выпрямитесь, мягко опустите лопатки и сведите их сзади. Сделайте ощутимый вдох и выдох. Правда, жить здорово?

* Если же тревожное состояние раз за разом возвращается, отпуская на короткое время после выполнения той или иной техники, то, скорее всего, необходима помощь психолога. Ведь если, например, засорилась раковина, Вы сначала попытаете с этим справиться сами, залив в нее средство для прочистки труб. Если же это не поможет, вызовите специалиста. Обращайтесь и будьте здоровы!

*Перестаньте заниматься «негативным пророчеством». Смотрите на будущее ребенка в положительном ключе. Запретите себе «запугивать» его и себя: не сдашь экзамен — будешь год сидеть дома/пойдешь в армию/опозоришь нас и т. д.

*У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.



Помните, если мы взрослые в ответственный момент можем справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

№2: Как не превратиться в гиперопекающего родителя.

В основе гиперопеки лежит болезненная потребность контролировать каждый шаг ребёнка. Это модель, при которой родитель постоянно рядом со своим ребёнком; всегда наблюдает за ним, пытаясь уберечь и решить все проблемы. Инициативность и самостоятельность ребёнка в этом случае сильно ограничены. Родителям важно учиться доверять своему ребёнку и уважать его как отдельную личность.



*Излишняя суета, опека, тотальный контроль в подростковом возрасте и периоде ранней юности («Почему не начал готовиться?», «Сколько материала успел повторить?», «Почему занимаешься ерундой?») чаще всего вызывают раздражение и протест, тем более в период повышенной тревожности перед сдачей экзаменов.

*Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки.

*Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложнят ситуацию.

* Не внушайте ребенку, что он слабый, безвольный и ничего не умеет. Естественно, никто не станет делать это намеренно, но на всякий случай, попробуйте последить за собой. Избавьтесь от обесценивающих установок «Я так и знала!», «Я же говорил!», «Ты слишком долго возишься» и пр.



* Поддерживайте баланс личного времени ребёнка и времени, проведённого за подготовкой к экзаменам. Избегайте жесткого планирования. Помогите ребёнку придерживаться определенного графика, но будьте гибкими. Вы должны направлять своего ребёнка, а не регулировать его жизнь и управлять его целями.

* Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

* Поддерживать можно с помощью совместных действий, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д.

№ 3: Создавайте ребёнку «подушку безопасности».

Ваши задачи — показать ребенку то, что есть разные сценарии жизни и право на ошибку. Поддержка заключается в формировании уверенности у старшеклассника в том, что в случае неуспешной или недостаточно успешной сдачи выпускных экзаменов у него все равно есть выбор: продолжить образование в различных образовательных учреждениях или получить среднее специальное образование и профессию. Для этого в семье должна вестись планомерная профориентационная работа, заключающаяся в совместном поиске и обсуждении **альтернативных вариантов** получения профессионального образования, в знакомстве с требованиями образовательных учреждений, необходимых для поступления, в обсуждении возможностей поступления в различные образовательные учреждения.



*Помогите ребенку составить план А/Б/В и т. д. на случай, если результаты ЕГЭ будут ниже проходного балла в ВУЗ.

*Необходимо составить список ВУЗов: от максимально до минимально желаемого; проговорить возможность коммерческого обучения;

*При не зачислении ни в один ВУЗ необходимо проговорить дальнейшие события: подработка в течение года, армия, занятия с репетитором для повторной попытки и т. д.

*Используя негативные оценки в духе «Ты мог бы сделать это лучше», «Я ожидала от тебя большего», вы можете считать, что стимулируете ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь». Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: «На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком», «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься». Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку обрести уверенность в себе. Вера в себя - это «прививка от неудачи и несчастья».

* В период подготовки к экзаменам важно, не принижая важности экзаменационного испытания, донести до ребёнка мысль о том, что количество баллов не является показателем его возможностей.

* Поговорите с ребёнком о том, что не зависимости от того, как сдаст он экзамен, его жизнь сложится!

№ 4: Разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке к экзаменам.

* Совместно с ребёнком определите удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- * Вместе с ребенком определите его биоритмы, «золотые часы», кто он: «жаворонок» или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.
- * Вместе составьте план подготовки. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Опираясь на полученную информацию совместно создайте план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
- * Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- * Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

- * Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте сына или дочь ориентироваться во времени и умении его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Обратите внимание Вашего ребёнка на то, что во время проведения экзамена в каждой аудитории обязательно есть часы, по которым фиксируется время начала и окончания экзамена.
- * Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать «с нуля» в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.
- * При повторении материала ребенку лучше давать установку: «Интересно!». Например, мама может рассказать из опыта: «Когда я готовилась к экзаменам, мне было интересно выстраивать знания в систему. Система показывала закономерности, которые раньше не были так очевидны».
- * Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его. «Перескакивать» при подготовке с математики на историю нецелесообразно, уйдет много времени на вработывание, включение в специфику предмета. Лучше работать «с погружением»: сегодня - одно, завтра - другое.

* Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: в начале экзамена внимательно прочитать инструкцию, которая предшествует каждой части КИМ. В инструкции четко прописаны правила заполнения бланка с ответами; перед началом выполнения задания просмотреть весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; каждый вопрос внимательно прочитать до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, учащиеся 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; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

* Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

№ 8: Поддержите физическое состояние ребёнка.

* Выработайте совместно с ребёнком режим подготовки к экзаменам, не допускающий перегрузок. Объясните ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

* В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22:00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

* Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз.

* Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов - овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

* Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая, энергетиков), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

* Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться - необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий. 7. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться. Поднимает настроение и дает удовлетворение подведение итогов («это выучил, это разобрал, это знаю...»). Не важно, какой для этого выбран вариант - галочки, зачеркивание, отметка маркером. Во всяком случае, если есть четкий план того, что необходимо сделать и как это распределить, то нет ненужной суеты и хаотического «выхватывания» для подготовки тем, заданий и т. п.

Уважаемые родители!

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите своим детям о том, что все у них в жизни получится!

И самое главное, просто любите своих детей!

