

ЕГЭ. Рекомендации психолога родителям

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов определяющих успешность вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ.

- Будьте одновременно тверды и добры, демонстрируйте, что понимаете его переживания, но не повышайте тревожность ребёнка на кануне экзамена. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Необходимо опираться на сильные стороны ребёнка, избегать подчеркивания его промахов, проявлять веру в него, уверенность в его силах.

- Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируете любовь и уважение к ребёнку.

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

- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните, что занятия должны чередоваться с отдыхом.

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

- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов, а так же соблюдение питьевого режима. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, шоколад, курага, фрукты стимулируют работу головного мозга.

- Помогите ребёнку овладеть навыками рационального распределения времени и самоорганизации. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т. д. Большое значение имеет тренажёр ребёнка по тестированию. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Родителям неорганизованных детей необходимо обратить внимание на то, чтобы проявлять к детям определенную последовательность требований: добиваться того, чтобы начатое дело доводил до конца, соблюдал режим не только отдыха, но и труда (умственного и физического, смена видов деятельности хорошо влияет на работоспособность).

Советы родителям, заинтересованным в успешной сдаче экзаменов своими детьми

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

Забывать о прошлых неудачах ребенка,

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,

Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

Опираться на сильные стороны ребенка,

Избегать подчеркивания промахов ребенка,

Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,

Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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

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

Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д.

Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Приобретите сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроения и отношения родителей!