

Советы родителям в период выпускной кампании

Особую роль в подготовке к экзаменам играют родители. Они тревожатся, волнуются больше чем их дети. «И помимо «простой» родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка – это показатель успешности и компетентности родителей, как в их собственных глазах, так и в глазах социума. Всем известен феномен «родительского соревнования». А какова роль родителей в подготовке детей к экзаменам? Прежде всего – это проговаривание родительских страхов и опасений на родительских классных собраниях, в родительских чатах, при индивидуальных встречах с психологом, классным руководителем, где проговаривается процедура и правила проведения экзаменов, централизованного тестирования, и происходит обмен переживаниями и жизненным опытом разрешения проблем.

К сожалению, многие родители не понимают или же не хотят понять, как психологически сложно детям подготовиться к экзаменам.

Конечно, замечательно, что Вашими усилиями обеспечена ежедневная, практически 24-часовая подготовка детей (педагоги школ, лицеев, репетиторы, курсы). Но ведь помимо определенного багажа знаний необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к испытаниям.

Уважаемые родители, не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

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". Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате.

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

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

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.

Специалисты по питанию утверждают:
орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;

морковь - улучшает память;

капуста - снимает стресс;

витамин «С» (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации;

бананы, клубника - помогут спать спокойнее;

шоколад - питает клетки мозга.

Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором, компьютером или радио.

Очень важно разработать ребёнку **индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)!** И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Поэтому:

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом...

Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые – в часы спада (с 12.00-14.00 и с 16.00-2-18.00).

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.

Вместе договоритесь, сколько вопросов или билетов он должен подготовить за неделю, в конце недели устраивайте по этим вопросам мини экзамен. Так к концу 4 четверти ваш ребенок должен подготовить все вопросы, а в дни непосредственной подготовки к экзамену, 3-4 дня, у вашего ребенка будет время полностью повторить весь материал.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий, по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). **Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.**

Заранее 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.

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

Не делать трагедию из неудачного опыта поступления ребенка, если таковое случится. **На этом жизнь не заканчивается.** На пути к «взрослости» могут встречаться и неудачи. Поддержите ребенка, докажите, что по трудному пути самоопределения он идет не один. Это ощущение придаст ему уверенность в своих силах.

Уважаемые родители не забывайте девиз **«Оптимизм - залог успеха»**. Главное, когда ребенок собирается на экзамен нельзя твердить:

«Ты все выучил?», «А повтори мне формулу...» и т.д. Нужно, наоборот, настраивать ребенка на лучшее: «Ты все сдашь», «Ты всё знаешь», «Ты всё выучил», «Не переживай, я с тобой» и т.д. Это на подсознательном уровне организует и заставит ребенка сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок - сдачу экзамена.

И самое важное, 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.