

Психологические рекомендации родителям выпускников при подготовке к ЕГЭ.

Уважаемые родители! Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т.е. создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка – значит верить в него! Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Существует еще один путь поддержки – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать ребенку веру в него, родителю необходимо мужество и желание сделать следующее:

1. Забыть о прошлых неудачах ребенка;
2. Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справиться с данной задачей;
3. Помнить о прошлых удачах ребенка и возвращаться к ним время о времени.

Поддерживать можно посредством:

- выражением лица,
- совместных действий,
- прикосновений,
- физического соучастия,
- фраз: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо».

Основное, на что необходимо обратить внимание родителю!

1. Опираемся на сильные стороны ребенка.
2. Избегаем подчеркивания промахов.
3. Создаем в доме обстановку дружелюбия и уважения.
4. Забываем о роли «судьи».
5. Демонстрируем ребенку, что понимаем его переживания.
6. Внушаем ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
7. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением!
8. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
9. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, орехи, творог, курага – стимулируют работу головного мозга.
11. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
12. 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. Основные формулы, определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью – т.е. использовать зрительное подкрепление для запоминания.
13. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность!
 14. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
 15. Накануне экзаменов демонстрируем свое спокойствие ребенку. Волнение родителей всегда передается детям, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
 16. После экзамена не критикуем ребенка! Если необходимо просто выслушиваем и поддерживаем (посредством чего - см. выше).

Кратко, что каждый родитель может посоветовать своему ребенку!!!

- ✓ 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, только потом вписать ответ (характерная ошибка для многих ребят во время тестирования – не дочитав до конца задание, по первым словам предположить ответ и быстрее его вписать);
- ✓ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, можешь пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- ✓ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Удачи Вам в родительском труде и Вашим детям на экзаменах!

Если вас что-то беспокоит или возникли какие-то вопросы по данной теме, вы можете написать об этом на эл. почту педагогу-психологу ЮФМЛИ Тольковой Марии Сергеевне mosarh_rk@mail.ru

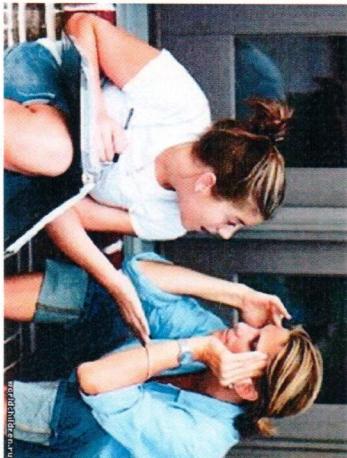
***Педагог-психолог ЮФМЛИ
Толькова Мария Сергеевна***

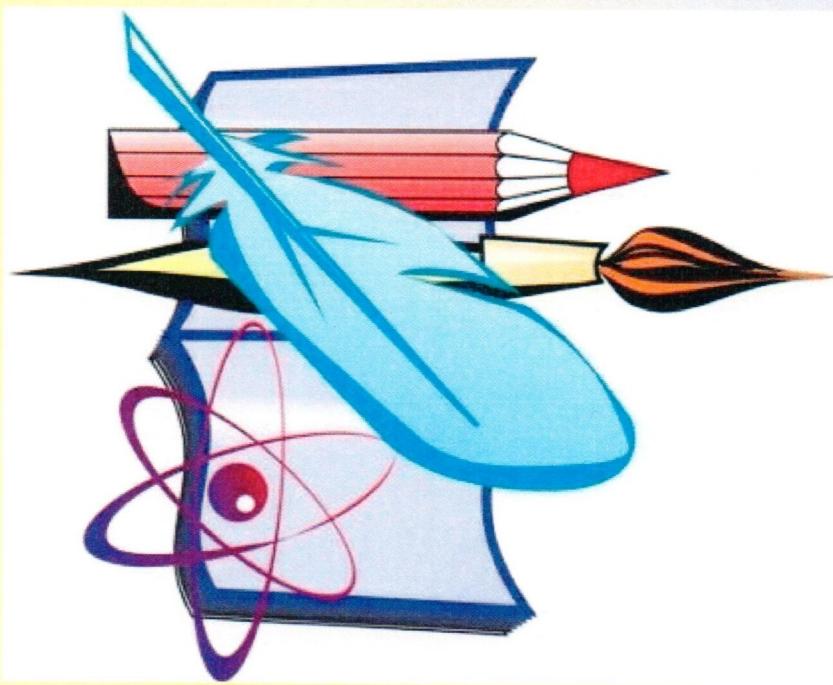
БОУ ХМАО-Югры

«Югорский физико-математический лицей-интернат»

Как помочь обучающемуся подготовиться и сдать ГИА

Рекомендации для родителей





Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для обучающихся 9-х и 11-х классов.

Экзамен – самый ответственный период в жизни каждого выпускника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника. Чтобы успешно сдать экзамен, им необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к ГИА играет поведение их родителей.

Ваши сын или дочь принимают участие в ГИА. Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

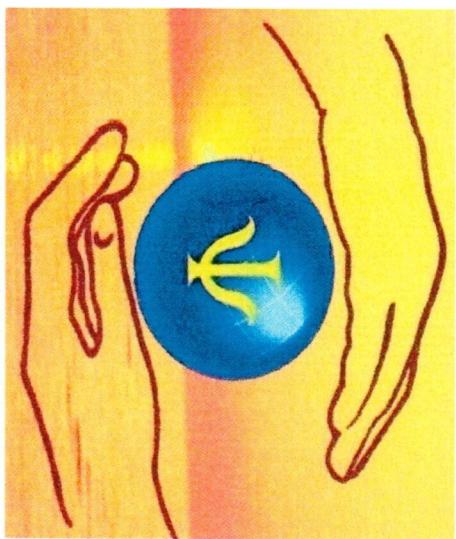
Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и не мешать ему.

Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.

Психологическая поддержка



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

Поддерживать обучающегося – значит верить в него.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать обучающемуся свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Чем родители могут помочь своим детям?

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:
«Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все
сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя
получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

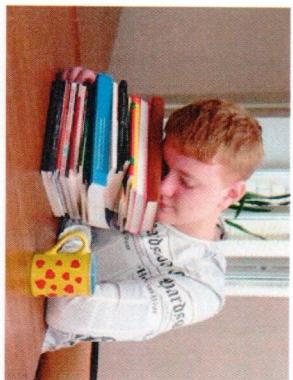
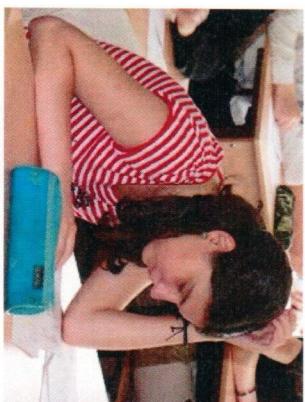
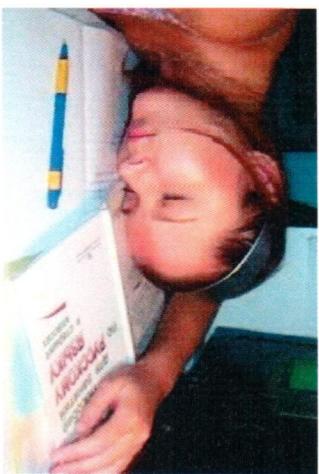
Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о
возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в
случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень
важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век
живи, век учись»)

**Поддерживать можно посредством прикосновений,
доброжелательного выражения лица, интонации голоса,
а также посредством совместных усилий в подготовке.**

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :
«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п.;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Маша - ученица 11 класса. Мама и папа готовят Марию к поступлению в один из престижных вузов страны на факультет связей с общественностью. Потрачена уже не одна тысяча на репетиторов, помогающих Маше сосредоточиться на нужных предметах. Девочка старательно выполняет все задания, приходит домой поздно вечером. Папа ежедневно усаживает ее на диван и расспрашивает об успехах, сурово хмурит брови, наверное, чтобы еще больше навести жути на уже истощенный организм девочки. Мама каждый день устраивает сцены, стоит Маше заговорить о желании на всякий случай подать документы в художественный. Кричит и чуть ли не плачет: «Неблагодарная, ты нас не любишь! Мы столько денег в тебя вбухали, столько усилий потратили! А ты нам вот как отплачиваешь!» Маша разворачивается и тихонько уходит в свою комнату, а по ночам плачет, не понимая, почему то, что сделает ее счастливой - показатель нелюбви к родителям. Иногда родители настолько любят своих детей, что, в сущности, забывают о том, что рядом с ними живет и развивается уже созревшая личность, готовая принимать решения и ответственность за них. Или отказываются видеть это, до 30 лет считая своих детей «маленькими», при этом, требуя от них «взрослых» поступков.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Валера, из параллельного с Машей класса, вовсе ни о чем не беспокоится. За него уже давно обо всем позабыли родители. Единственное, о чем попросил папа – «позаботиться о выборе! Ну, там, у друзей поспрашивай, что, да как! Только выбери что-нибудь посолиднее, чтобы перед родственниками и знакомыми стыдно не было!». И парень в самом рассвете сил, продолжает жизнь с осознанием того, что выбор он сделает – не важно как – просто пойдет за тем, что можно или друг посоветует. А все остальное за него сделают родители. За все заплачено, как говорится. А затем родители обвинят его в несамостоятельности, отсутствии устремлений и т.п. И может быть он и пошел бы подавать документы на кинооператора, о чем в тайне мечтает, но специалистом по защите информации быть куда более престижно.

Оказание помощи

В организации режима дня



Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

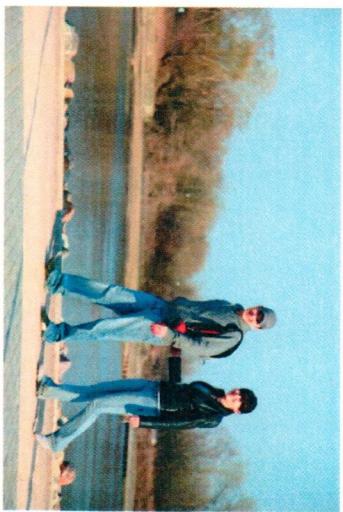
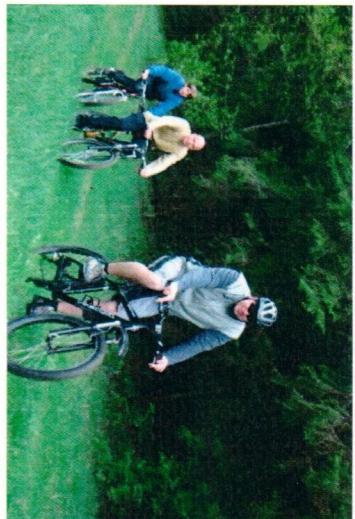
Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, - в определении еженедельной нагрузки, - в составлении плана.

Составление плана помогает справиться с тревогой: школьник начинает понимать, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

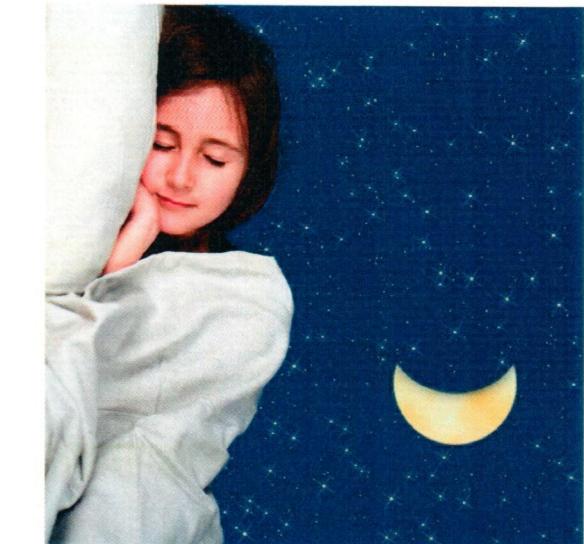
Режим дня

Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки (в условиях самоизоляции – балкон), общение с одним-двумя друзьями (в условиях самоизоляции – по скайпу) и т.д.

В течение дня также необходимо делать короткие перерывы на 10-15 минут каждые 45-60 минут. Это необходимо для сохранения высокой работоспособности.



Сон



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. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

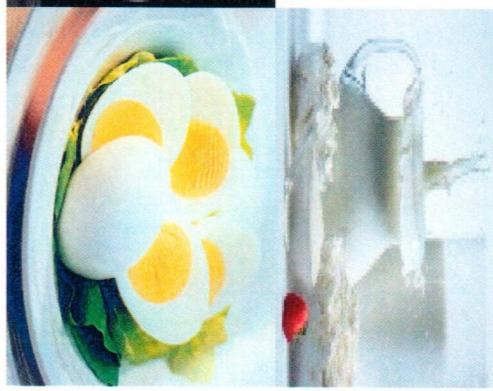
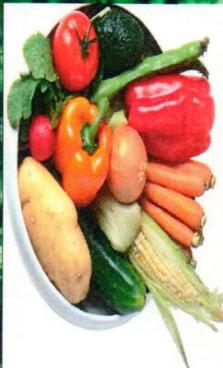
Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.

Питание

Белки

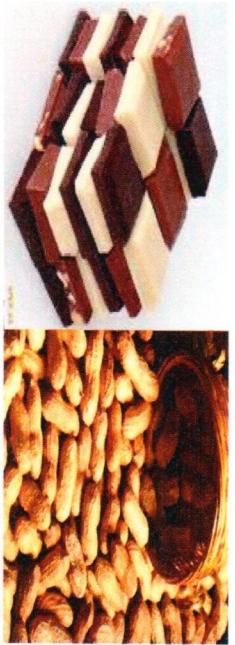


Витамины



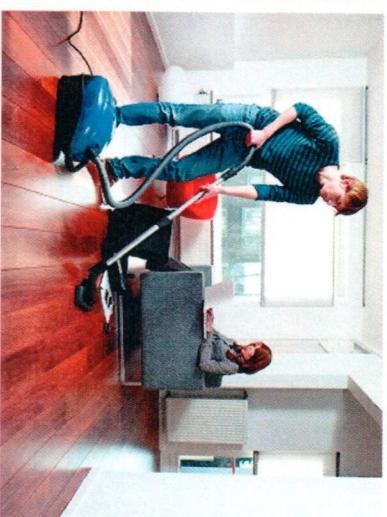
Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



Нужно ли во время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы?

Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому **вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.**



Эмоциональный настрой



Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении ГИА, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным.

Существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности, но очень высокий уровень волнения мешает учебной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода (например, когда родители сильно переживают, пьют валерьянку, их дети как бы заражаются этим напряжением и тревогой).

ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ:

- создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);
- создание ситуации успеха (для неуверенных детей);
- снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);
- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации);
- определение того, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок (например, выслушать выученные им темы или помочь написать планы и конспекты).