

Психологические рекомендации для родителей для подготовки выпускников к государственной итоговой аттестации

Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи первых государственных экзаменов. «Экзамен» так и переводится с латинского - «испытание». От того, насколько серьезно вы к ним относитесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

Вы никогда не задумывались, почему при одинаковом уровне знаний одни сдают экзамены лучше, чем другие? В чем могут быть причины? «Везение, удача», – скажете вы. Не только, и не столько! Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету. Исследования психологов показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам: врожденные способности (15%), предметные знания (40%), владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (45%).

Наши выпускники будут сдавать экзамены в конце учебного года, и поэтому первостепенную важность приобретает вопрос о том, как им в этом помочь. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Уважаемые родители! Очень важно в экзаменационный период оказать психологическую поддержку своему ребёнку. Поскольку в школе ребенок проводит около 6 часов, а оставшееся время – дома, с родителями. Именно родители могут помочь выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Большинство выпускников именно к родителям идут со своими вопросами, тревогами, опасениями, и задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка, проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось.

Трудности, с которыми сталкивается выпускник в процессе подготовки или во время сдачи государственной итоговой аттестации:

- Сомневается в своих знаниях, не уверен, что достаточно подготовлен.
- Неуверенность в собственных силах.
- Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе).
- Боится незнакомой ситуации экзамена.
- Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.

Как же поддержать выпускника? Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка.

- Не критикуйте ребенка после экзамена.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни.

- Спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы (по крайней мере, как они видятся вам сегодня).

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

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

Помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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 запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, 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.

Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее пространство: необходимо убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, так со временем ему будет значительно легче концентрироваться на учебном материале.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, которая стимулирует мозговую деятельность!

Накануне экзамена проверьте готовность одежды, документов ребенка.

Посоветуйте детям во время экзамена 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.

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

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

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

И наконец, самое главное. Главная цель, которую может поставить перед собой родитель -максимально сохранить душевное равновесие! Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное. Японский учёный Кацудзо Ниши сказал: «Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас всё хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие».

С Уважением,

Ильина Милана Всеволодовна, педагог-психолог Центра развития образования ПМР