



Уважаемые родители!

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

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

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, выражение 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. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент способны справиться со своими эмоциями, то подросток в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Старайтесь повысить уверенность ребенка в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- 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, проследите, чтобы никто из домашних не мешал во время подготовки к экзамену.
- Обратите особое внимание на питание ребенка: в период интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансирован ими комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Помогите ребенку распределить учебный материал (темы подготовки) по дням.

- Познакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить его смысл и логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не владеет этими приемами, покажите ему, как это делается, на конкретном примере. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
- Полезно готовиться к экзамену вдвоем с товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал,
- Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий, воспользуйтесь какими либо из них). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в выполнении тестов, поскольку эта форма существенно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов,
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться по времени и правильно его распределять. Тогда у него будет навык концентрироваться на заданиях 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 хорошо выспаться и восстановить силы.
- Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит — перестройка может потребовать больших усилий. Но все же ночью полезнее для здоровья спать. Сон должен быть не менее 8 часов.

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 (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, 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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- 1. Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня.** Дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

2. Учтите в расписании 15-20-ные перерывы после часа работы.

- Это необходимо для сохранения высокой работоспособности. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону, вымыть посуду и затем вновь вернуться к занятиям.
- Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребенку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями.

3. Ребенок должен высыпаться.

Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься с утра, выспавшись, чем допоздна сидеть за подготовкой к экзаменам.

4. Работа по дому.

Нужно ли на время экзаменов освободить ребенка от домашней работы? Физически легкая 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.

5. Важен эмоциональный настрой взрослых.

- Если ребенок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных.
- Исключите повышенный тон, нервозность в общении с ребенком.
- Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы, создание в доме уютной теплой рабочей обстановки. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим, у него все получится, он все успеет выучить. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых, отличник (из-за интеллектуальной состоятельности)).
- Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. Накануне экзаменов ребенок должен чувствовать вашу поддержку, быть уверен, что ваше отношение к нему не зависит от полученной оценки (а не: бояться возвратиться домой).

6. Чутко реагируйте на просьбы ребенка, если он обращается за помощью, советом.

Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Портрет стресса

Экзаменационный стресс является одним из довольно распространенных видов стресса. Его симптомы, так же как и в случае с «обычным» стрессом, могут быть отнесены к одной из следующих четырех групп.

Физиологические симптомы:

- кожная сыпь; головные боли;
- тошнота;
- диарея («медвежья болезнь»);
- мышечное напряжение;
- углубление и учащение дыхания;
- учащенный пульс;
- перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия; то подавленность;
- раздражительность.

Когнитивные (интеллектуальные) симптомы:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене;
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;

- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об экзаменах;
- снижение эффективности учебной деятельности в экзаменационный период;
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
- увеличение употребления кофеина и алкоголя;
- ухудшение сна и аппетита.

Рекомендации по преодолению стресса, или что нужно сейчас вашему ребенку

Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства (несмотря на то, как он написал тренировочный тест, и т. д.).

- Похвала, положительная оценка его возможностей. Хвалите ребенка, время от времени напоминайте ему о его хороших качествах и способностях для того, чтобы облегчить стрессовую ситуацию и снять состояние тревоги.
- Ощущение надежного тыла (что бы с ним ни произошло, вы его поймете и поддержите). Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
- Возможность поделиться своими переживаниями и опасениями, связанными с предстоящими испытаниями. Обсудите с ребенком будущий экзамен, побеседуйте об особенностях тестирования — пусть он с вами поделится тем, что его больше всего волнует, что именно для него является проблемой, чего больше всего он боится.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Пусть ребенок повторит материал: текст, даты, ответы на трудные вопросы.
- Помогите ребенку представить ситуацию экзамена со всеми чувствами, переживаниями; обстановку, окружающих людей.
- Решите с ребенком, нужно ли его сопровождать на экзамен (кого-то успокаивает мысль, что кто-то находится рядом из близких людей, а кому-то это мешает сосредоточиться).
- Смешные ученические приметы способны помочь справиться с волнением: надевать на экзамен все новое или «счастливый» костюм и др. Школьник таким образом убеждает себя в том, что все будет хорошо!

В ДЕНЬ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:

- вовремя разбудите,
- приготовьте одежду,
- положите необходимые учебные принадлежности,
- пожелайте успехов и удачи!

