РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Уважаемые родители!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Для того, чтобы ваш ребенок не волновался во время экзамена, задача родителей помочь ему поверить в собственные силы. А это достигается тогда, когда ребенок сам чувствует и видит свои знания по предмету. Поэтому, Вам, дорогие родители, необходимо продолжить подготовку к экзаменам вместе с детьми.:

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Поощряйте улучшение качества знаний, авансируйте похвалу, однако старайтесь предъявлять требования пропорционально способностям ребенка.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: "Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно" и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Родителям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. 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.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые – в часы спада (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00). 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 подготовке к экзамену, 3-4 дня, у вашего ребенка будет время полностью повторить весь материал.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Прочитайте список вопросов к экзамену. Однако, 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.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. Существуют ложные способы, т. н. "ловушки поддержки". Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль ("Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?) чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложнят ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или "взять с него пример", но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что "Хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность". Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать". Главная цель развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он перешел от ожидания похвалы к адекватной самооценке.

Используя негативные оценки в духе "Ты мог бы сделать это лучше", "Я ожидала от тебя большего", мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь". Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: "На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком", "Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься".

* Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Не критикуйте ребенка после экзамена. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он самый умный, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Роспись |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Дата:

Педагог-психолог Ю.В.Мацкевич