

Роль родителей в психологической подготовке выпускников к экзаменам

Педагог-психолог
Чирко Надежда Николаевна

Добрый день, уважаемые родители! Наш сегодняшний разговор с вами пойдет о роли родителей и их практической помощи детям при подготовке и сдаче выпускных экзаменов.

Особая психологическая трудность периода завершения обучения в школе состоит в том, что это время первого взрослого испытания, результаты коего говорят о степени готовности выпускников к взрослой жизни, и о том, насколько их уровень притязаний соответствует их возможностям. Именно поэтому результаты выпускных экзаменов столь значимы для детей.

В нашей школе уделяется большое внимание вопросу подготовки детей к экзаменам. Однако работа педагогов будет неполной без участия и поддержки со стороны родителей.

Чем же родители могут помочь своему ребенку при подготовке к экзаменам?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача педагогов и родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!».

Подбадривать, хвалить детей за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Избегайте подчеркивания промахов ребёнка.

Демонстрируйте любовь и уважение ребёнку.

Организируйте совместные действия (присутствие при домашних занятиях ребёнка, совместные прогулки, совместные занятия спортом).

Общайтесь с ребенком с доброжелательным выражением лица, позитивным тоном высказываний.

Важны поддерживающие прикосновения. Психологами установлено, что 4 объятия в день это минимум для выживания ребенка, а для полноценного развития необходимо 8 объятий.

Также, очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько рекомендаций:

До экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник 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 или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Не заставляйте ребёнка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше запоминается вечером – пусть занимается. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком «Садись немедленно за учебник!», не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребёнку, что экзамен – ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь «подкармливать» их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, не давите, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо – какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены – и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. Обязательно давайте детям, как следует выспаться (особенно в ночь перед экзаменом), включайте в их рацион побольше фруктов, соков, побалуйте шоколадом. А перед экзаменом, не забудьте пожелать «Ни пуха, ни пера».

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение. Поэтому хочу порекомендовать вам способы для снятия этого напряжения и познакомить с приемами, которые помогут мобилизо-

вать интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «быструю».

Уважаемые родители предостерегаю Вас от использования тактики запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть. «Хочешь быть дворником, иди, мети улицы? Ты хоть понимаешь, что мы с отцом (матерью) скоро состаримся, и тебе придется обеспечивать нас?»

А теперь предлагаю Вашему вниманию конкретные рекомендации родителям выпускников:

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.

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».

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.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

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. Несмотря на наличие часов в аудитории, желательно дать ребенку персональные наручные часы.

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

Также проверьте готовность одежды ребенка, наличие документов.

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;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Еще раз отмечу, что во время экзаменов детям нужно спать не менее 9 часов, и сбалансировано и рационально питаться. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит силы.

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

Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а в случае провала – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Если ребенок сдал экзамен с худшим результатом, чем хотелось бы, или вообще «завалил» его, поддерживайте ребенка в это трудное для него время.

Неудача – это опыт, который полезен для личностного взросления человека. Переживая неудачи, человек становится сильнее, жизненно устойчивее.

Задача родителя – помочь выстроить тактику дальнейших действий, эмоционально поддержать и предложить помощь.

Ваша любовь и поддержка – залог успеха детей в настоящем и будущем. Любите своих детей! И показывайте им свою любовь как можно чаще!

Благодарю за внимание!