

Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ЕГЭ, ГИА

Уважаемые папы и мамы!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена вашими детьми во многом зависит от настроения и отношения к этому вас, родителей.

«Истинная волшебная палочка – разум ребенка» (Хосе Ортега-и-Гасет).

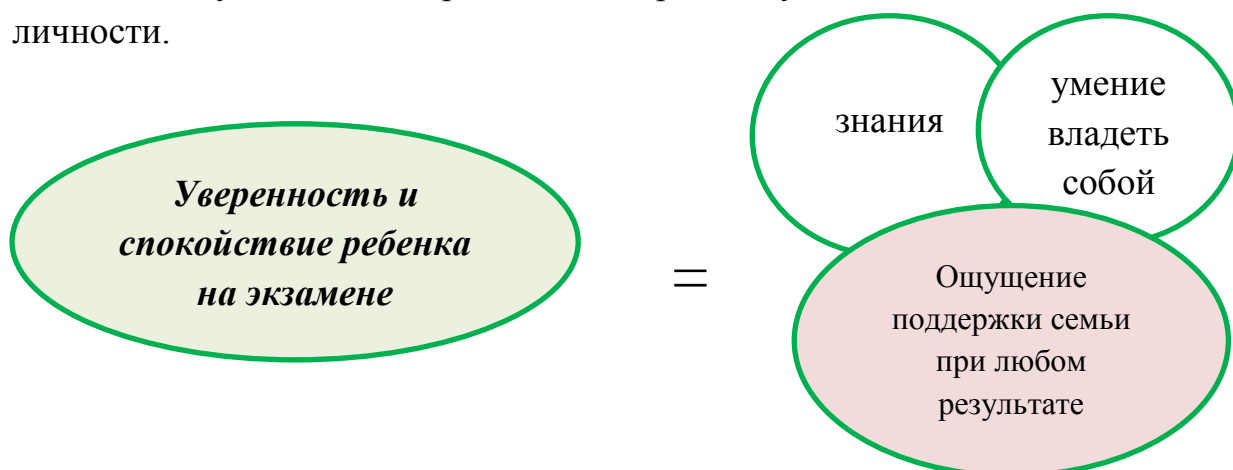
Правильно выбранные мысли образы в сознании вашего ребенка помогут фокусировать разум ребенка на желательном исходе. Это также способствует укреплению уверенности в себе, помогая детям осознанно выбирать шаги, направленные на достижение поставленной цели.

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

Помните, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации.

Главное условие успешной сдачи ГИА - это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена. В данном контексте под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик и, которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.

Таким образом, роль родителей в подготовке выпускников к ГИА включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.



Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте придерживаться следующих рекомендаций.

1. Не тревожьтесь сами! Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.
2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
3. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
4. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
5. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
6. Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.
7. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
8. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
9. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
10. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Психологи выявили, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!
11. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

12. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
13. Обратите внимание на питание ребёнка. Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
14. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.
15. Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны.
16. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
17. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
18. На время подготовки к ГИА и ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.
19. Не критикуйте ребёнка после экзамена!
20. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

21. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.
22. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится!
23. Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».



«Детям свойственно подстраиваться под то, что мы про них думаем».

(Леди Берд Джонсон)

Очень важно правильно корректировать поведение ребенка в той или иной ситуации. Когда мы часто используем негативные сравнения, мы толкаем своего ребенка к мысли о том, что все старания напрасны и тогда лучше ничего не предпринимать. То есть слово взрослого человека может послужить тем неправильным механизмом, который послужит тормозом в реализации творческих способностей.

Желаем успеха!