

Рекомендации психолога родителям учащихся при подготовке к экзаменам, творческим конкурсам и выступлениям.

Уважаемые родители! Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И ваши дети подошли к одному из своих первых и важнейших испытаний – выпускным экзаменам. Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с экзаменационным тестом. И родителям остается только волноваться за своего ребенка и пытаться поддержать его на расстоянии. Но ни для кого не секрет, что психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при сдаче экзаменов.

Как же поддержать выпускника? Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т. е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон ребенка. Кроме того, следует учитывать, что существует прирожденная способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей продемонстрировать ребенку свое удовлетворение его достижениями или усилиями.

Поддерживать ребенка – значит верить в него и создавать у него установку: «Я смогу это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Я уверен, что ты со всем справишься хорошо», «У тебя всё получится». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Создать дома обстановку дружелюбия и понимания, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
2. Обеспечить удобное место для занятий в полной тишине. Если школьник хочет работать под музыку, не препятствовать, но договориться, чтобы это была музыка без слов.
3. Помочь ребёнку организовать режим дня, учитывая его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы энергетического подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
4. Наблюдать за самочувствием ребенка, чтобы предотвратить переутомление, не допускать перегрузок, объяснить необходимость коротких перерывов и чередования периодов занятий и отдыха.
5. Обратит внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Важно обходиться без стимуляторов (кофе, крепкого чая), так как нервная система в этот период и без того истощена.

6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка. Забыть о прошлых неудачах ребенка, напоминать ему о прошлых удачах и возвращаться к ним. Искать поводы похвалить его и повысить самооценку.
7. Обсудить со школьником дисциплины, которые кажутся ему наиболее сложными и совместно создать план подготовки (на какие предметы придётся потратить больше времени, а что необходимо только повторить). Помочь ему наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену.
8. Подобрать вместе с ребёнком методику подготовки к экзаменам. Часть материала можно зазубрить, в другой выделить ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Также полезно составлять краткие схемы, планы и таблицы для упорядочивания изучаемого материала. Хорошо усваиваются основные формулы, определения и даты, выписанные на листочках и прикрепленные на видных местах.
9. Приучить ребенка ориентироваться во времени, уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дать ему часы на экзамен.
10. Посоветовать выпускнику во время экзамена обратить внимание на следующее:
 - внимательно читать вопрос до конца, чтобы понять его смысл (характерная ошибка во время теста - не дочитывать задание, по первым словам уже предполагать ответ и торопиться его вписать);
 - пропускать вопрос и отмечать, чтобы потом к нему вернуться, если не знаешь ответа или не уверен;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
 - рассчитывать своё время и обязательно тщательно проверять работу.
11. Накануне экзамена постараться не повышать тревожность ребенка собственным беспокойством. Ему всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Обеспечить ребенку качественный отдых в виде прогулки на свежем воздухе и полноценного сна.

И помните: самое главное – это помочь ребёнку сохранить душевное равновесие, бодрость духа, веру в себя и свой успех в этот непростой для него период жизни. Он должен чувствовать, что любим, независимо от результатов экзамена.

Удачи Вашим детям!