

**Рекомендации для родителей (законных представителей) выпускников
по взаимодействию с детьми в период подготовки
к экзаменам**

Безусловно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют на выбор предмета, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, волнуются и переживают.

Семейная атмосфера выпускника является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Особого разговора с родителями заслуживает вопрос об организации учебной домашней работы, режима труда и отдыха выпускников, способах психологической поддержки детей в период подготовки и после сдачи экзамена.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье благоприятного психологического климата.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При

недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того, чтобы обращать внимание, прежде всего, на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности.

Подлинная поддержка взрослыми выпускника должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон.

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.

- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.

Очень важна поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неопределенные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ребенком продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее, постараться самим принять и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Форма работы с родителями могут быть разнообразными. Это не только родительские собрания, консультации (индивидуальные и групповые), но и круглые столы, деловые игры, тренинги и т.д. На этих мероприятиях необходимо проанализировать подготовленность детей к предстоящим экзаменам (привлечь учителей – предметников, работающих в классе, школьного психолога, медицинского работника), дать конкретные рекомендации родителям.

Стоит привлекать к мероприятиям с родителями педагогов-предметников, которые тоже могут дать рекомендации, касающиеся подготовки к ЕГЭ по предмету. Психолог может представить проблематику экзамена с психологической точки зрения.

Не рекомендуется откладывать проведение мероприятий с родителями на конец учебного года. Очень важно предоставить родителям достаточно времени, чтобы воспользоваться рекомендациями и помочь ребенку эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Поэтому оптимальным временем проведения мероприятий с родителями считается октябрь – ноябрь. Но даже весной такие мероприятия не будут лишними, а, напротив, поддержат родителей.

Советы родителям. Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- 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".

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности 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.

- 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.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

- 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.

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

Первое, что Вам надо сделать, это самим успокоиться. Помните, что тревожность от вас передается детям, и волнение у них только усиливается.

Поддерживайте ребенка, вселяйте чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.

Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности той ситуации, с которой предстоит справиться.

Не фиксируйте постоянно внимание детей на экзаменах, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение.

Не заставляйте насильно учить ребенка учебный материал. Помните: все, что делается насильно, не запоминается.

Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе всегда были грецкие орехи, мед, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы, улучшению продуктивности запоминания и повышению работоспособности. Не забывайте и о морепродуктах, которые богаты кальцием, йодом и другими микроэлементами, так необходимыми для иммунной системы.

Обратите внимание на сон ребенка в период подготовки к экзаменам. Продолжительность сна должна быть не менее 8 часов, поощряйте, если ребенок захотел отдохнуть в обед.

Желательно, чтобы ребенок находился час и более на свежем воздухе. Это своего рода отдых для «утомленного мозга».

Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.

Не разрешайте проводить долгие часы у телевизора, это уменьшает работоспособность и действует не на пользу нервной системе ребенка.

За день до экзамена не заставляйте ребенка сидеть над учебниками. Это все равно ни к чему хорошему не приведет, а только еще больше вселит неуверенность и страх перед предстоящими экзаменами. Лучше пусть он отдохнет, психологически успокоится, отвлечется на некоторое время.

Не будьте самоуверенными, не думайте, что Вы лучше детей знаете, что им надо, что они ощущают.