

Роль родителей в психологической подготовке выпускников к сдаче экзаменов

В материале пойдет речь о роли родителей и их практической помощи детям при подготовке к экзаменам.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

В школе уделяется большое внимание вопросу подготовки детей к экзаменам. Подготовка ведется на уроках, дополнительных занятиях. Детей учат выполнять тестовые задания, заполнять необходимые формы, структурировать свою работу, распределять время, отведенное на выполнение заданий. Школьные психологи осуществляют психологическую подготовку старшеклассников к сдаче экзаменов.

Однако, большое внимание в психологической подготовке к экзаменам отводится именно родителям выпускников.

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. Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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!».

Подбадривайте, хвалите детей за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности 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.

Используйте 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:

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, 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 ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

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

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов экзамена по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

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.

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 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.

Не заставляйте ребенка 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.

Не стоит говорить ребенку, что экзамен – ерунда, что не надо переживать, 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, 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 поедем отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр.

Не стоит использовать тактику запугивания. Она 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?»

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».

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не всегда является совершенным измерением его возможностей.

Повышайте уверенность детей 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.

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.

Также заблаговременно до экзамена проверьте готовность одежды ребенка, наличие документов.

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

В случае, если Вы не уверены в правильности своих действий, рекомендую обратиться за консультацией к психологу.

Уважаемые родители любите своих детей. Ваши поддержка и любовь залог их успеха в настоящем и будущем.

По материалам Чибисовой М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.

Подготовила педагог-психолог Щербакова О.А.