

Роль родителей в психологической подготовке выпускников к сдаче ЕГЭ и ГИА

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна проявляться не только в словах, но и на деле. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или



максимальный, но мало достижимый результат. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену.

В предэкзаменационную пору основная задача родителей заключается в создании комфортных условий для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь и спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Поддержать ребенка - значит верить в него. Для этого нужно продемонстрировать сыну или дочке свое удовлетворение от их достижений или усилий. Существует множество слов, которые поддержат ваших детей, например: «Ты сможешь это сделать», «Все у тебя получится», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо». Следите за собой, особенно если вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. В этом случае лучше отложить совместные дела с ребенком. Следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным.

Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение 2-3 дней посчитайте, сколько раз вы обратились к нему с положительными высказываниями (приветствием, одобрением), и сколько - с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, то с общением у вас не все благополучно. Поддержать ребенка можно прикосновениями, доброжелательным выражением лица, доброй интонацией голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

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. 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. 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.

Постарайтесь не накручивать ребенка и не нагнетайте ситуацию. Относитесь с пониманием и теплотой, давая знать ребенку, что вы вместе с ним, что это испытание даст возможность проявить себя, показать свои знания, научит проявлять стойкость и уверенность. В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений.

Подборка материала:
педагог-психолог Немчинова Наталья
по материалам сети Интернет