

Советы педагога-психолога родителям
Как оказать психологическую поддержку выпускнику

Незаметно приближается конец учебного года, а это означает, что скоро начнётся пора экзаменов. Дети готовятся пережить непростой период в жизни, а взрослые дружно закупают успокоительные средства.

Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция организма.

Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психических сил человека. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет. В борьбе со стрессом ребенку требуется помощь взрослого. Очевидно, что выпускник, более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей и педагогов.

Учителя со своей стороны делают немало, чтобы максимально подготовить детей к экзамену:

- знакомят с правилами проведения экзамена;
- учат правильно заполнять бланки, чтобы для них эта процедура не казалась пугающей;
- знакомят с особенностями выполнения заданий, подобных заданиям ОГЭ.

И это все, не считая изучения самого предмета.

Главным условием успешной сдачи ОГЭ, конечно, является предметная подготовка, но и её бывает недостаточно для успеха. В результате даже ребенок, отлично знающий материал, может растеряться во время экзамена, забыть что-то, впасть в «ступор» и в итоге получить отметку ниже той, которую заслуживает. Поэтому очень важно психологически подготовить ученика к сдаче экзамена.

Как оказать психологическую поддержку выпускнику? Что могут сделать родители?

Родители могут сделать очень много. И самое главное не допускать типичных ошибок, которые очень характерны для многих родителей. Какие это ошибки? Первая и главная. Это формирование негативного настроения. Что такое негативный настрой? Негативный настрой создаёт высокая тревожность родителей, их большое волнение, бесконечное напоминание об ответственности ребёнка за результаты экзамена. Это тотальный контроль со стороны родителей, не позволяющий ребёнку расслабиться, заняться любимым делом просто пойти погулять. Ведь мы очень хорошо знаем случаи, когда родители считают, что если идёт подготовка к экзамену то следует забыть все любимые дела, всех друзей, прогулки, развлечения. Есть только экзамен. Это самый нерациональный подход. Это то, что создаёт дополнительное напряжение. И приводит к стрессу .

Следующее чем могут помочь родители? Родители могут помочь организовать ребёнку правильный режим: рационально организовать труд и отдых.

Конечно, стоит интересоваться, как работает ребёнок стоит помогать ему, но не нотациями, а помощь должна быть конструктивной, действенной.

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.

Следите за соблюдением режима сна и отдыха ребёнка. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Помогайте ребёнку чередовать умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекать его от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Объясните ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления.

Важно, чтобы ребёнок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Позаботьтесь о полноценном питании ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

Помогайте ребёнку правильно заучивать материал. Здесь главное - распределение повторений во времени:

- повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа;
- полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места;
- повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена (ОГЭ). 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 неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

Помогите ребёнку выработать экзаменационную тактику:

- распределить время между заданиями;
- спланировать время на решение и проверку заданий;
- распределить приоритеты в выборе заданий (главный совет: пропускайте задания, которые не получается быстро решить, оставьте их на потом).

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 знаний.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Обсудите вместе с ним все возможные варианты результата экзамена.

Совместно с ребенком сформулируйте общие цели, совместно создайте образы будущего. Очень важно, чтобы ребёнок знал, что вне зависимости от результата экзамена впереди его ждёт светлое будущее.

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

Удачи на экзаменах!