

СКОРО У РЕБЁНКА ЭКЗАМЕНЫ...



Чем родители могут помочь выпускникам при подготовке к ГИА?

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом внушают уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Во время экзаменов основная задача родителей – создание эмоционально- спокойной, доверительной атмосферы. Спокойствие родителей – залог того, что их дети полноценно подготовятся и наилучшим образом продемонстрируют свои знания на экзаменах. Поэтому родителям важно быть спокойным и уверенным, демонстрируя это словами и всем поведением своему ребенку.

Чтобы снизить накал собственной тревоги, можно проделать ряд упражнений:

1. «Выдохнуть» и расслабиться: вы проделали огромную работу длиной в 11 классов, ваш ребенок не первый и не последний, кому предстоит пройти через ГИА. В целом, страх сдачи экзамена сильно преувеличен.
2. Смоделируйте ситуацию «провала»: представьте, как ваш сын или дочь сообщают о несдаче экзамена. Переживите заранее чувство грусти, а, может быть, обиды или злости. Этот прием позволит свести к минимуму тревогу и стресс предэкзаменационного периода.
3. Мысленно доведите ситуацию до абсурда. Сценарий прежний – ребенок не сдает ГИА (получает не те баллы). Неужели после этого он пойдет на вокзал и станет бездомным? Смешно же. Пофантазируйте на эту тему вместе, обнимите ребенка и посмейтесь. Детям важно чувствовать вашу поддержку и любовь вне зависимости от оценок и баллов.

Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребенка ситуацию успеха. В этом, могут помочь следующие фразы: «мы в тебя верим», «у тебя получится, отдохни и попробуй еще раз», «мы бы не смогли так, как ты», «мы не ожидали, что ты столько уже выучил, столько помнишь и знаешь», «мы знаем, что ты сможешь сам решить задачу, выполнить задание, если мы тебе немного поможем» и т.п.

Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Важно помнить – экзамены, это не вопрос жизни и смерти. Поищите вместе с ребенком запасные варианты или «пути отхода». Подумайте, что будете делать, если наберете не желаемые 90, а 75 баллов. Может быть, вашему ребенку будет полезнее потратить год на что-то более для него важное: путешествия, хобби, работа.

Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжается, это помогает ему чувствовать себя более уверенно. По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить

себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться. Чтобы помочь ребенку, можно поделиться личным опытом прохождения различных испытаний и помогать в подготовке к ГИА.

Вы можете принять активное участие в подготовке детей к ГИА, выполнив следующие рекомендации:

- очень важно уделить внимание организации пространства: отдельная комната, тишина, не отвлекать и загружать объемной домашней работой;
- определите режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА). Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы;
- организуйте сбалансированное питание;
- соберите информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности;
- непосредственно во время подготовки, обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки;
- проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Наконец, очень важно, понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им вопросы, темы, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно просто спросив его «Как я могу тебе помочь?»

Помните, безвыходных ситуаций не бывает. Поддерживайте ребенка, общайтесь, слушайте, успокаивайте и подбадривайте. Только вы чувствуете его беспокойство особенно остро и в силах подобрать самые нужные слова. Лучше вас никто этого не сделает.

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.
- Поощрение,
- поддержка,
- реальная помощь,
- а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

ПИТАНИЕ

Белки	Витамины
	

Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.


