

Роль родителей в психологической поддержке детей при подготовке к итоговой аттестации

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учащихся.

Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к предстоящим испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку- умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1.

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 «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, а хорошо знакомые – в часы спада.

2.

Прочитайте список вопросов (или тем) к экзамену. Не стесняйтесь признаться своему сыну (дочери), что уже не очень хорошо помните большинство разделов истории, физики или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3.

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

4.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать Ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что Вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-

вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5.

В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов. Дайте чистые банки КИМов (специальных бланков для заполнения на ЕГЭ; их можно найти у учителя и в брошюрах по подготовке к ЕГЭ) и несколько листов бумаги для черновиков. Засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, 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?

6.

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 ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если Ваш ребенок хочет работать по музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы музыка была без слов.

7.

Если Ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

50% успеха зависит от поддержки близких и родных людей!!!

УДАЧИ нашим детям !!!

