

Психологические рекомендации родителям выпускников.

Возможные трудности выпускников при сдаче ЕГЭ и ОГЭ во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах. И задача родителей – снять напряжение, повысить самооценку ребенка, проконтролировать, оказать посильную помощь и просто быть рядом, чтобы ваш ребенок всегда чувствовал и знал, что дома его поймут и поддержат, что бы ни случилось.

Ребенку всегда передается волнение родителей, поэтому оградите его от своих переживаний. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры. Разговаривайте с ребенком успокаивающим, ободряющим тоном.

Чтобы снизить эмоциональное напряжение, родитель может сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; настроить его на успех через осознание сильных сторон своей личности;
- снизить значимость экзаменов (балл, полученный на экзамене, никак не может повлиять на то, насколько счастливым он будет просыпаться каждое утро во всей своей будущей жизни);
- спокойно проанализировать с ребенком возможные варианты развития его судьбы при различных результатах экзаменов. Цель может быть достигнута различными способами;
- напомнить себе и Вашему ребенку, что любой опыт чему-нибудь учит.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для сна (не менее 8 часов) и отдыха (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями и т.п.)

Не стоит заниматься по ночам – заканчивать занятия следует не позже 22:00;

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее пространство. Работать нужно всегда в определенном месте и не менять его. Также важно учесть освещенность и шум. При слишком ярком или недостаточном свете глаза ребенка перенапрягаются, что ведет к большей утомляемости. Качество подготовки снижается, если выпускника часто отвлекают телефонные звонки, музыка или телевизор. Если ваш ребенок настаивает, чтобы во время подготовки звучала музыка, пусть это будут композиции без слов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 40 минут с 10 минутным перерывом или по 1,5 часа с получасовым перерывом.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга. Больше витаминов: овощей, фруктов, ягод. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколад.

Главная цель – максимально сохранить душевное равновесие! Это, безусловно, важный период, но он имеет временный характер. Напоминайте себе и детям, что жизнь не кончается экзаменом и даже после экзаменов непременно случится что-нибудь прекрасное.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;

- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения к ребенку и заботу о нем;
- будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.