

Управление образования Администрации Мариинского
муниципального района
Муниципальное казённое образовательное учреждение для
детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной помощи
"Центр диагностики и консультирования Мариинского
муниципального района"

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ

**«Как семья может помочь
ребёнку во время подготовки к
сдаче ГИА»**

Уважаемые родители!

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах. Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы поддержки ребенка. Одним из них является гиперопека, т.е. создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка — значит верить в него.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

- Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Поведение родителей в период подготовки и сдачи ребёнком ГИА

- 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.
- Не тревожиться о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критиковать ребенка после экзамена. Внушать ребенку

мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Организация занятий

- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься
- Помогите ребёнку составить свою методику подготовки с учётом распределения заданий и ориентирования во времени.
- Совместно разработайте собственную стратегию решения тестов, вам же отлично известны сильные и слабые стороны ребёнка, его склад мышления.
- Хвалите ребёнка за то, что он делает хорошо. Подбодрите его, ведь чем сильнее он волнуется, тем больше вероятность ошибиться.

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, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Ознакомьте своего ребенка с эффективными способами **борьбы со стрессом:**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- *Экзамен – лишь только часть моей жизни.*
- *Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
- *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
- *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
- *Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания, применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

- *Прислушивание музыки*, успокаивающей подростка.
- *Чтение книг или просмотр фильмов* – приключения, юмор.
- *Легкая гимнастика* (аэробика) под бодрящую музыку.
- *Непродолжительное общение* с друзьями по телефону.
- *Аутогенная тренировка* (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних

успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы.

- **Волевая мобилизация.** Вы можете предложить ребёнку способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др.

Семейная психотерапия

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ГИА. Такую среду можно создать следующими приемами:

- Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и

попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стыль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

Уважаемые родители!

А сейчас, внимание! Самый главный список – здесь то, чего делать не следует:

Не запугивайте ребёнка. Он и сам знает, насколько важны экзамены и их результаты. Лишние напоминания об этом только повысят тревожность.

Не показывайте ребёнку своего волнения. Оно всегда почти сразу же передаётся детям. Ведите себя спокойно, сдержанно и уверенно.

Не давайте ребёнку успокаивающих препаратов. Они тормозят мыслительные процессы. Так что таблетки лучше приберечь для себя.

Не критикуйте ребёнка после экзаменов. Ведь на них жизнь не заканчивается.

И самое главное, уважаемые родители!

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".

Удачи вам в воспитании ваших детей!