

Как родители могут поддержать ребёнка в период подготовки к экзаменам? (Рекомендации психолога)

Материал подготовлен
педагогом-психологом
МБУ «Центр ППС «Ресурс»
Аношкиной Е. В.



Впереди у Вашего ребёнка серьёзное испытание – государственная итоговая аттестация. Ваша помощь в период подготовки ребёнка к ГИА очень важна, поскольку ему, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи первых серьезных экзаменов.

- Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы (40 минут работы – 10 минут отдых). Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим.
- Следите за физической активностью вашего ребенка. Пусть больше времени проводит на свежем воздухе. Это благотворно влияет на работоспособность.
- Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка, которая должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
- Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ГИА посредством передачи ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах.
- Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность, неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму.
- Посоветуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.

- Питание должно быть трех - четырех разовым, калорийным, небольшими порциями. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Следует исключить из рациона фастфуд.
- Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Дети с неврологическими проблемами в данный период обычно нуждаются в медикаментозной поддержке. Чтобы избежать нежелательных последствий, связанных с приемом лекарств, не стоит заниматься самолечением. Посоветуйтесь с врачом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Проконтролируйте, чтобы он не опоздал на экзамен, взял с собой все необходимое.
- Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания. Опирайтесь на сильные стороны ребенка; избегайте подчеркивания промахов ребенка; проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах.
- Помните: главное — **снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.**
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Удачи на экзамене!