

Рекомендации родителям «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ»



Частые ошибки в поведении родителей выпускников-это негативный настрой, бесконечное напоминание о ЕГЭ, тотальный контроль и бесконечные разговоры о ЕГЭ по телефону с родственниками, друзьями, что-то в таком духе: «пробник плохо написал, сейчас мало занимается...». Все это создает напряжение и высокую тревожность как ребенка, так и родителей. Глупые, несурзные ошибки-результат излишнего волнения. На ребенка давят, запугивают и он приходит на ЕГЭ с опустившимися руками. Родитель из-за своей тревоги, постоянного контроля и давления невольно становится врагом для своего ребенка. Противоположная сторона тревожности-это реализм, здравый смысл, реалистичный взгляд. Задача родителя быть источником этого здравого смысла. Это поможет и самому родителю. Тревога заставляет нас чувствовать вместо того, чтобы действовать.

Что нужно: первое, спокойная и деловая атмосфера взаимодействия. Общение по поводу ЕГЭ не должно вызывать у ребенка страх, вину, стыд. Общение должно быть направлено на дело. Пример, сходить в школу и спросить, какие ошибки чаще всего допускают дети в ОГЭ и ЕГЭ, конкретно ваш ребенок. Это помогает понять слабые места, западения собственного ребенка и в зависимости от сроков (год, 6 месяцев, месяц) поставить конкретные достижимые и реалистичные цели ребенку. Достижимые-это значит те, которые зависят от ребенка, от его компетенции, умений, навыков. Родитель может помочь выбрать тот материал на котором необходимо сконцентрироваться, разобрать и проработать.

Второе, помочь ребенку осознать какие способы усвоения, запоминания учебного материала даются лучше. Кому-то лучше проговорить вслух, прочитать, кому-то записать в виде схемы, шпаргалки, кому-то много раз повторить. Навык формируется не длительностью, а частотой повторений, лучше по 15 минут в день ежедневно, чем по три часа, когда придется. Это очень важно.



Диагностические исследования показывают, что у ребенка огромный страх перед большим объемом выучить, повторить большие тексты. Третье, родитель может научить приему «ТРИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ». Выходя с урока повтори его в трех предложениях. А также, приему работы с текстом. «ПРАВИЛО ПЯТИ «П»:

П-просмотри текст;

П-придумай вопросы;

П-подчеркни ключевые слова;

П-перескажи;

П-проверь себя.

Если это математика, то может быть и шестое «П»-проиллюстрируй.

Все, что говорит родитель ребенку, все это ребенок принесет на ЕГЭ и будет с ним во время экзамена. Каким тоном, с каким настроением, что говорим, какой прогноз диктуем, все это сядет вместе с ребенком за парту. Надо поддерживать диалог о ЕГЭ. Ребенок взвинчен, психует, нервничает, резок и родитель на это может тоже остро реагировать. Задача родителя выслушать, сдержаться, дать высказаться ребенку, дать проявиться. Не надо говорить, что все будет хорошо, это воспринимается, как игнорирование его чувств, непринятие его в серьез. Не надо сразу поучать, назидать. Надо обсудить самые тяжелые ситуации, которые могут возникнуть на экзамене. А также ситуации провала и дальнейшего действия. Четко проговорить. Проговорить, а как он (она) справляется с другими стрессовыми ситуациями в жизни (школе, на уроках) и что ему(ей) помогает отвлечься или сконцентрироваться, спорт, музыка, физическая нагрузка, творчество, вкусная еда. Задайте вопрос своему ребенку, как я могу тебе помочь? Скажите, я понимаю, как ты беспокоишься-это действительно важно для тебя и для меня тоже. Я рядом, мы-вместе и я тебе помогу. Чтобы ни случилось, я тебя люблю!

Экспресс-приемы совладения со стрессом.

Они очень короткие занимают время меньше минуты и их использование не вызовет вопросов у взрослых даже во время самого экзамена.

1. Поворот головы направо резко. Активирует левополушарный процессы, рассудительность, здравомыслие.
2. Медленное дыхание. Считаем до 12.
Долгий вдох на 1, 2, 3, 4, как будто собираемся нырнуть, далее долгий выдох на 5, 6, 7, 8 и задержка дыхания на 9, 10, 11, 12. Подышали так 3-4 раза, мозг насытился кислородом, переключились. Активизировались.
3. Моргание. Быстрое чередование зажмуривание глаз и раскрытие с расслаблением. Сделать так несколько раз.
4. Переключение внимания на предмет. Выбрать любой предмет из окружающего пространства, например, *стол*.
Спросить, что это такое?- *Стол*, далее пять его свойств, любых какие придут в голову (деревянный, тяжелый, коричневый, на двоих человек, прямоугольный). И последнее -зачем он нужен?

Самая важная встреча в жизни-это встреча со своими детьми!

Всех вам благ дорогие родители!

*Педагог-психолог
Счастливая Эльвира Геннадьевна*