

«ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ СПАСИ СЕБЯ И ДЕТЕЙ ОТ СТРЕССА ИЗ-ЗА ЭКЗАМЕНОВ»



Часто взрослые откладывают тяжёлые задачи на последний момент и жалеют, что не приступили раньше, когда всё равно приходится сесть за них. Такие же чувства - страх, груз ответственности, невозможность начать также может испытывать ребёнок на протяжении всего 9 или 11-го класса. К сожалению, из-за экзаменов могут фрустрировать не только школьники, но и их родители: хочется помочь ребёнку, но страшно навредить ему. Попробуем разобраться как говорить с ребёнком о ОГЭ и ЕГЭ и не пугать его и себя.

Многие родители ошибочно думают, что страх перед наихудшим из возможных вариантов замотивирует ребёнка на лучшие результаты. Школьники и так переживают о поступлении и чувствуют большую ответственность за своё будущее. Не стоит подливать масла в огонь и бесконечно напоминать, какие последствия будут у ошибки на экзаменах.

Во время подготовки к экзаменам важно не только контролировать успеваемость ребёнка, но и следить за его эмоциональным состоянием. Подростки могут замыкаться в себе, проявлять раздражительность или вовсе потерять мотивацию из-за стресса.

Будьте внимательны к изменениям в поведении: если ребёнок перестал интересоваться любимыми занятиями, часто устаёт или плохо спит, это повод для разговора. Помогите ему справиться с тревожностью - обсудите, что именно

вызывает страх, попробуйте предложить техники расслабления (медитации, прогулки, физическую активность).

Да, экзамены важны, но не стоит делать их центром жизни всей семьи. Когда ребёнок видит, что родители слишком заиклены на результатах, это только усиливает давление. Напоминайте ему (и себе), что ЕГЭ, ЕГЭ - это важный этап, но не единственный путь к успеху.

Будьте опорой вашему ребенку. Ваша роль как родителя - быть рядом и помогать всеми силами. Ребёнок должен видеть в вас человека, который поддержит в трудную минуту.

Основная помощь родителей заключается в психологической поддержке своего ребенка.

1. Транслируйте уверенность, что вы верите в него.
2. Будьте сами спокойны, тогда и ребенок будет меньше себя накручивать.
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходимы питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
8. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
9. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.
10. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Найти способ запоминания

Каждый человек имеет свой ведущий канал восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический (через движение). Необходимо обратить внимание ребенка на то, как ему легче запоминать материал.

2. Шпаргалки

Не стоит ругать ребенка за использование шпаргалок. Конечно, брать их с собой на экзамен не следует, но составление шпаргалки – отличный способ структурировать материал. Суть в том, чтобы выделить в материале самое важное и записать это, используя минимальный объем текста.

3. Ориентируемся во времени

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

4. Рассказ вслух

Один из самых действенных способов понять и запомнить что-либо – объяснять материал кому-то, кто совсем в нем не понимает. К тому же, проговаривание вслух является более полезным, чем «про себя».

5. Умение отдыхать

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Научите ребенка правильно отдыхать. Сидеть за учебниками по 8 часов в день неэффективно, обязательно нужны перерывы. Правильный отдых – это смена деятельности, переключение. Полезны прогулки на свежем воздухе и занятия спортом. В последний вечер перед экзаменом не стоит зубрить, намного важнее хорошо отдохнуть и выспаться.

6. Методы саморегуляции

Дыхательные упражнения, метод мышечной релаксации, медитация, визуализация. Например, можно визуализировать позитивный результат: во всех деталях представить сам экзамен, успешный его исход и радость. Такую визуализацию можно зарисовать и повесить над столом ребенка. Можно выработать формулу позитивного самовнушения. Например, «я все успею, я умею хорошо запоминать, и у меня все получится». Пусть и сам ребенок повторяет формулу, когда накатывает отчаяние или усталость. Родители тоже могут транслировать: «у тебя все получится, ты все выучишь» и т.п.

7. Обряды и ритуалы

Придумайте свои ритуалы и обряды, которые будете проводить вместе с ребенком перед каждым экзаменом. Такие обряды имеют весомое психологическое значение, хотя и могут казаться глупыми. Ритуалы помогают психологически настроиться на экзамен.

Чем может помочь родитель за день до экзамена.

1. **Сделайте день отдыха.** Лучше не учить ничего нового и не решать пробные задания, если экзамен уже завтра. Нужно дать мозгу отдохнуть.
2. **Не забывайте, что ЕГЭ уже через сутки.** Несмотря на первый совет, отвлекаться полностью всё равно не получится: скоро ваш ребёнок отправится на экзамен, к которому готовился целый год или даже два. Предложите ещё раз проговорить, что ему понадобится, и обсудите стратегию решения.
3. **Поддержите ребёнка.** Фразы «Ты со всем справишься!» и «Я люблю тебя» - ваши лучшие друзья в этот день. Не нужно лишний раз расшатывать и так неустойчивое состояние подростка.
4. **Помогите собраться.** Наверняка утром ваш ребёнок будет сонным и растерянным. Сделайте ему хороший завтрак и проследите, чтобы он подготовил себе одежду и не забыл про паспорт и чёрные гелевые ручки.

Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.