Рекомендации психолога родителям старшеклассников

Статья школьного педагога-психолога Хабибуллиной В.Н.

Готовимся к ЕГЭ вместе

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.

Организационный момент:

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Подготовьте необходимую литературу: книги, журналы, различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулирует работу головного мозга.

Соблюдаем режим

- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясняйте ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом
- Продуктивно человек может заниматься 8 - 10 часов в сутки. Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40 - 50 минут, после чего целесообразно сделать 5 - 10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1 - 1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться. Самое благоприятное время для занятий с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18 часов (мозг способен к наиболее продуктивной работе). Исключение делается только для закоренелых «сов», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью.

Тренируемся правильно

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

- Можно сначала пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать):
- Не знает ответа или не уверен, пусть пропустит его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- Если всё же не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом. Так постоянно наблюдая их они скорее всего отложатся в голове.

Эмоциональная поддержка родителей

- Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах). В этот период жизни ваша поддержка ему жизненно необходима.
- Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или биноме Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.
- Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Эмоциональный фон

- Постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
- Если Вы наняли репетитора, то не попрекайте ребенка заплаченными деньгами. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Мотивация

- Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

Накануне экзамена

- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Если накануне экзамена ребёнок постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего лёгкого и удачного ответа. Пусть он почаще воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях (проигрывает ситуацию)– как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы чётко представляются уверенному себе человеку. Расскажите ребёнку, как Вы оцениваете их мысли о возможном провале – они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться «спустя рукава», ведь всё равно впереди ждёт неудача.
- Если волнение всё же не покидает ребёнка, то предложите ему приём, называемый «доведение до абсурда». Главная задача – как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоём – напугайте друг друга посильнее. Этот приём обязательно приведёт вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не всё так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает Вас каменным спокойствием – это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
- Если ребёнок рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым – возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
- Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они Вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с ребёнком.

Упражнение 1 «Ритмичное четырёхфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперёд. Сосредоточьте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»)
- Вторая фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания.
- Третья фаза (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- Четвёртая фаза (2-3 сек.) Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3-х минут.

Упражнение 2 «Аутогенная тренировка» (3-5 мин.) [2]

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле
«Я спокоен». (Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.)

- Мысленно повторите 5-6 раз «Моя правая рука тяжёлая»
- Затем повторите исходную формулу «Я спокоен»
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу «Левая рука тяжёлая».
- Снова повторите мысленно «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того, чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.