

Рекомендации родителям по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов

Психологическая помощь

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе неспокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Тревожность - это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Родителям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах.

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний для него не является новой. Определенное волнение может быть связано с новизной самой процедуры экзаменов, но оно достаточно легко нормализуется путем подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, как выглядят КИМы, как заполняются бланки ответов.

Поэтому при подготовке к экзаменам стоит рассказать обучающемуся о том, что количество баллов не является показателем его возможностей. А при повторении или изучении нового материала ребенку лучше давать установку: «Интересно!». Например, мама может рассказать из опыта: «Когда я готовилась к экзаменам, мне было интересно выстраивать знания в систему. Система показывала закономерности, которые раньше не были так очевидны».

Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку. Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка - это процесс, при котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

Чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям придется изменить привычный стиль общения. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки, взрослому необходимо сконцентрироваться на позитивной стороне его поступков, научиться понимать его переживания. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам "...»на экзамене выполнишь хорошо», «Ты знаешь материал, это очень хорошо». Поддерживать можно с помощью совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д. Не стоит забывать, что ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки. Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль («Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?») чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в

начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложняют ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что «Хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность». Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Главная цель развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он перешел от ожидания похвалы к адекватной самооценке. Используя негативные оценки в духе «Ты мог бы сделать это лучше», «Я ожидала от тебя большего», мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: «Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь». Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: «На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком», «Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься».

Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку обрести уверенность в себе. Вера в себя - это «прививка от неудачи и несчастья». Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: «Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.

Психофизиологическая помощь

Родители могут оказать ребенку помощь, которая заключается в создании условий для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета:

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться. Объясните подростку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. В процессе разработки режима дня помните, что не стоит позволять ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позже 22:00, перед сном нужно оставлять около часа для отдыха и переключения внимания. Здоровый сон должен быть длительностью не меньше восьми часов. Не стоит заниматься поздно вечером и непосредственно перед сном.

3. Вместе с ребенком определите его биоритмы, «золотые часы», кто он: «жаворонок» или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером. При этом сложные темы можно изучать в периоды наиболее высокой мозговой активности, а хорошо знакомые темы оставлять на периоды спада.

4. Ребенку при подготовке к экзаменам оптимально выбрать режим занятий периодами по 1,5 ч (в режиме 40 мин + 40 мин) с получасовыми перерывами. Во время занятий можно использовать приемы переключения внимания, гимнастику для глаз.

5. Обратите внимание на питание ребенка, оно должно быть регулярным, не менее 5 раз в день, но есть перед сном не рекомендуется. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Необходимо больше витаминов: овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

6. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

7. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.

8. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий. Правильно организованное рабочее место, достаточная освещенность, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться - необходимы для эффективной подготовки к экзаменам. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ученика и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться.