

3 СОВЕТА РОДИТЕЛЯМ

по подготовке обучающихся к сдаче экзаменов (ГИА, ЕГЭ).

И окончание девятого класса, и окончание школы – это определенный рубеж, серьезная проверка в жизни учащихся. И если перед девятиклассниками и их родителями встает вопрос о выборе дальнейшего образовательного маршрута, а именно направления профильного обучения в 10 классе, то перед выпускниками стоит гораздо более серьезный выбор.

Не только для ваших детей, но и для вас наступает ответственная и волнующая пора - пора подготовки к сдаче первых государственных экзаменов. От того, насколько вы будете психологически готовы, во многом зависит и итог участия вашего ребенка в экзаменационном тестировании. Безусловно, вы не сможете сдать экзамен за своего ребенка, но оказать ему существенную поддержку сможете. Ведь просто волнение еще никому никогда не помогало, нужна реальная помощь, которая включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для подготовки к ним. Итак, обо всем по порядку:

Совет №1. Заботьтесь об эмоциональном состоянии ребенка: подбадривайте, хвалите за то, что хорошо получается, отмечайте успехи, настраивайте на положительный результат. Сами не тревожьтесь о количестве баллов, которые может получить ребенок, так как ваше волнение передается ребенку и может существенно снизить качество выполнения заданий на экзамене. Неверие в себя, в свои силы самим учеником влияет на успешность, а неверие еще и родителей просто выбивает у подростка почву из-под ног. Старайтесь не критиковать сына (дочь) ни до, ни тем более после экзамена, так как ребенок и сам переживает, а дополнительная, пусть и справедливая, критика еще больше угнетает (особенно в преддверии второго экзамена). Попробуйте скорректировать ожидания экзаменуемого, объясните, что для хорошего результата гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Совет №2. Контролируйте режим подготовки ребенка и общий режим дня. Постарайтесь так распланировать время учебы и отдыха, чтобы

интеллектуальная нагрузка могла чередоваться с физической, умственная работа с активным отдыхом – прогулкой, сменой деятельности, занятиями спортом. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10 -15 минут. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Если нужно, то помогите вашему ребенку распределить темы подготовки по дням. Ребенок должен обязательно высыпаться, а продолжительность сна должна составлять не менее 7,5-8 часов. Особое внимание уделите времени, которое ваш ребенок просиживает за компьютером, так как учебный процесс может требовать для подготовки к экзаменам просмотра видеоматериалов, презентаций, использования Интернет-ресурсов. Таким образом, длительное времяпрепровождение в бесцельном блуждании по сети, многочасовое общение «В Контакте», в «Facebook» или иных социальных сетях совершенно точно никак нельзя назвать «активным отдыхом», а тем более оно не должно заменять ребенку сон и продолжаться после полуночи.

Совет №3. Следите за рационом и режимом питания ребенка. Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. В рацион ребенка лучше всего включить продукты, которые могут служить дополнительным активатором мозга - грецкие орехи, курагу, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад, а различного рода «фаст фуд» минимизировать.

Уважаемые родители, я надеюсь, что данные простые правила помогут вам и вашим детям выдержать эти нелегкие испытания и послужат поводом для еще более тесного эмоционального сближения.

Список литературы

Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников // «Школьный психолог», 2010, № 3;

Тушканова О.И. Психологическая подготовка к экзаменам, выступлениям, ответам на уроках. Волгоград: «Центр психологии и педагогики», 1999.