

Психологические советы родителям выпускников

Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам

Вот и наступает пора экзаменационных испытаний. Впереди у учащихся выпускных классов очень важный период. У девятиклассников это экзаменационные испытания в форме ГИА. А у одиннадцатиклассников в форме ЕГЭ. В каждой семье, где есть выпускник, наступает пара переживаний. «Экзамены грядут, и протестует душа...» - эти слова, в начале двадцатого века написав московским гимназистом, приятелем будущего поэта Андрея Белого, не потеряли своей актуальности для выпускников и их родителей и в настоящее время.

Выпускникам предстоит сдать экзамены в форме которая отличается от тех форм к которым привыкли мы, поэтому ЕГЭ для выпускников и их родителей стрессовая ситуация. Редкий выпускник не волнуется перед экзаменами в какой форме они не сдавались бы. Для того чтобы у учащихся меньше волновались на экзаменах, они должны быть хорошо подготовлены к предстоящим экзаменам, чувствовать уверенность в своих силах в том, что они смогут успешно сдать экзамены. Психологическая поддержка родителями выпускников это один из важнейших факторов, который определяет его успешность в сдаче ЕГЭ. Чем же родители могут помочь своим детям в этот сложный период подготовки и сдачи выпускных экзаменов?

Ни для кого не секрет, что успех ребенка в сдаче экзаменов во многом зависит от отношения и настроения к этому родителей. Нередко нервозность нагнетают рассуждения родителей выпускников о неправильности и ненужности новых форм экзаменов. Первый совет для родителей - раз уж сдача экзаменов по новой форме неизбежна, старайтесь не накручивать своего ребёнка и не нагнетайте ситуацию. Постарайтесь создать своему ребенку комфортные условия для подготовки к экзаменам. Обеспечьте дома удобный уголок для занятий. Хорошо бы в интерьер комнаты где будет заниматься ваш ребенок ввести фиолетовые и желтые цвета, поскольку ученые доказали, что они повышают интеллектуальную активность, достаточно повесить в комнате для занятий на стену картину, сшить подушки или покрывало.

Уважаемые родители, следите за тем, чтобы Ваш ребенок не переутомлялся во время подготовки к экзаменам. Старайтесь контролировать режим подготовки к экзаменам вашего ребенка, ни в коем случае не допускайте перегрузок, объясните своему ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим для занятий – 40 минут с перерывом по 10 минут. В десятиминутные перерывы ребенку лучше заняться физической деятельностью, а не умственной, например, громко

спеть свою какую либо песню, потанцевать, из газеты слепить свое настроение, порисовать, принять душ, помыть посуду.

Обязательно наблюдайте за самочувствием своего ребенка. Никто, кроме Вас, вовремя не сможет заметить и предотвратить ухудшение самочувствия ребенка, которое связано с переутомлением и стрессом. Обратите особое внимание в период подготовки к экзаменам на питание вашего ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему нужна разнообразная и питательная пища. Учеными доказано, что хорошо стимулируют работу головного мозга следующие продукты: творог, рыба, свежие фрукты и сухофрукты, орехи, йогурты и сыры. Следует обратить особое внимание на то, что бы ваш ребенок ни учил материал во время приема пищи. Старайтесь избегать приема большого количества шоколада, сахара, печенья и конфет.

А вечером перед экзаменом крахмальные продукты, такие как картофель, рис, макароны, хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Обязательно проследите, что бы ребенок ни пошел, на экзамен не позавтракав. Для завтрака перед экзаменом очень хорошо есть что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: грибы, яйца или фасоль. На экзамен обязательно пусть возьмет, какую не будь карамельку, она поможет отвлечься от волнения.

Дорогие родители проследите, что бы ваш ребенок уже вечера перестал готовиться к экзамену, принял душ, совершит вечернюю прогулку. Пусть он выспится как можно лучше, что бы утром встал отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма к экзаменационному испытанию, а не на приобретение знаний.

И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

Желаем Вам успехов!