

Рекомендации родителям
по психологической поддержке ребенка накануне экзаменов
и в период подготовки к ним.

Психологическая помощь

Тревожность ребенка повышается, если тревожатся сами родители. Это может проявляться через фразы типа: "Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно" 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". Тревога – 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.

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребенок много раз выполнял подобные задания, 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 задания, как заполняются бланки ответов (учителя в школе с этим подробно знакомят).

Экзамены совпадают с периодом профессионального самоопределения, поступления в вуз. В связи с этим у родителей возникает тревога по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене. Для того, чтобы быть готовыми принять любой результат, родителям следует заранее вместе с ребенком продумать образовательные маршруты, связанные с вариантами дальнейшего обучения. Целесообразно выбрать несколько вузов (или среднеспециальных учебных заведений) с разным рейтингом популярности, но одинаковыми или смежными факультетами, которые соответствуют выбранной профессии. Даже если не получится сразу поступить в желанное учебное заведение, при хорошей успеваемости в дальнейшем можно рассмотреть вариант перевода (или продолжения обучения после получения первого образования).

Поэтому при подготовке к экзаменам стоит рассказать ребенку о том, что количество баллов не является показателем его возможностей в дальнейшей жизни. 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 сосредотачивается 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, т. н. "ловушки поддержки". Так, например, 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 осложнят 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.

Полезными могут оказаться следующие высказывания: "Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься".

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 него ощущение безысходности.

Чтобы показать веру в ребенка, родителю важно 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, отвлечься. 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. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена.
6. Бесплезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор. Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.
7. 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.