

«Рекомендации родителям по психологической поддержке и сопровождению детей в период подготовки к ГИА»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Единый государственный экзамен является действительно сложным испытанием для современных выпускников. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ.

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Основные причины переживаний выпускников:

1. Сомнение в полноте и прочности знаний
2. Стресс незнакомой ситуации
3. Стресс ответственности перед родителями и школой
4. Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе и т.д.
5. Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания, особенности запоминания и т.д.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

Как родители могут поддержать своих детей при проявлениях переживаний выпускников:

1. *Сомнение в полноте и прочности знаний:*
 - Обсудите с ребенком, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, и почему. Выясните, какую помощь ждет от Вас ребенок (организующая, эмоциональная, учебная). Эта информация поможет совместно создать план подготовки и понять, на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
2. *Стресс незнакомой ситуации:*
 - Постарайтесь успокоиться сами, так как ваше эмоциональное состояние передается детям и их волнение только усиливается.
 - Окажите максимально возможную позитивную поддержку: подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности, настраивайте на положительный результат.

3. *Стресс ответственности перед родителями:*

- Взаимодействие с ребенком необходимо выстраивать с помощью доверия, взаимной поддержки, понимания всей трудности ситуации.
- Не желательно фиксировать постоянное внимание ребенка на экзамене. Если говорить об экзамене слишком часто – у ребенка может возникнуть защитная реакция (равнодушие, негатив и т.д.).
- Прислушивайтесь к просьбам ребенка, пусть ваш ребенок чувствует вашу поддержку и желание помочь.

4. *Психофизические и личностные особенности:*

- Обратите внимание на питание ребенка. Благоприятно на активизацию работоспособности и мозговой деятельности влияют грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты. Следите за тем, чтобы ребенок обязательно принимал витамины (с микроэлементами).
- Обратите внимание на сон ребенка: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.
- Не допускайте перегрузок: время подготовки должно чередоваться со временем отдыха.
- В период сдачи экзаменов постарайтесь не загружать ребенка проблемами бытового характера.
- Помогите ребенку контролировать свое эмоциональное состояние: чаще спрашивайте о его самочувствии, о настроении. Очень часто сниженное эмоциональное состояние становится причиной простудных и вирусных заболеваний.
- Договоритесь с ребенком о времени для просмотра телевизионных передач и компьютерных развлечений.

5. *Сомнение в собственных способностях:*

- Обсудите с ребенком «сильные стороны» развития его психических процессов (память, тип мышления, особенности восприятия, внимания) и возможности их использования при подготовке и сдачи экзамена.
- Возможно, следует обратиться за помощью к психологу для выявления особенностей развития познавательной сферы и, исходя из этого, получения рекомендаций для успешной подготовки к сдаче ЕГЭ.