

Роль родителей в подготовке детей к ЕГЭ

Часто мамы и папы тревожатся, волнуются больше чем их дети. Как пишет М.Чибисова, кандидат психологических наук, «и помимо «простой» родительской любви и заботы, здесь кроется один важный момент: успешность ребенка – это показатель успешности и компетентности родителей, как в их собственных глазах, так и в глазах социума. Всем известен феномен «родительского соревнования». Прежде всего, не стоит паниковать. ЕГЭ – это не катастрофа, а только экзамен, вся необычность которого заключается в форме. Форма тестов (подробных, многоуровневых, с разной степенью сложности) в чем-то даже более удобная, чем традиционный экзамен. Ведь принимающий экзамен преподаватель может быть необъективным, может даже, как говорят дети, «завалить» выпускника. А тесты заполняются без посредников, выпускник опирается только на свои знания, и если ваш ребенок **занимался в течение года**, у него не должно возникнуть проблем со сдачей экзамена. Следовательно, наипервейшая задача родителей **совместно с учителями контролировать**, чтобы их ребенок действительно занимался в полную силу в течение всего учебного года, а не только в последние дни перед экзаменами.

Не концентрируйте внимание на количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не повышайте тревожность ребенка в период подготовки и накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Не требуйте от ребенка невозможного, ставьте перед ним адекватные цели, сообразно его природным возможностям. Нередко приходится видеть, что родители, никак не учитывая способности своего ребенка и его интересы, требуют от него сдачи экзаменов по нелюбимым, трудно дающимся ребенку предметам для поступления на престижные, с их точки зрения, факультеты вузов. Ребенку в таком случае трудно соответствовать уровню притязаний своих родителей. Разочарования неизбежны. Наверное, и не все наши выпускники должны ориентироваться на продолжение образования только в вузах. Может быть, для какой-то семьи оптимальным был бы вариант поступления их ребенка в техникум или колледж? Учитывайте интересы и способности ваших детей, подбадривайте, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Постановка целей с учетом реальных возможностей ребенка, контроль за его учебной дисциплиной, посещаемостью занятий, качественным выполнением

домашних заданий и психологическая поддержка - вот, пожалуй, три кита на которых должна строиться помощь родителей в подготовке их детей к ЕГЭ.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника? Существуют ложные способы. Так типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность человека преодолевать жизненные трудности при помощи тех, кого он считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: забыть о прошлых неудачах ребенка, помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей, помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например, «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, 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,
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, дорогие родители, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Не упрекайте ребенка, если после школьных занятий он прилегло отдохнуть. Помните, что самым лучшим отдыхом для нервной

системы является сон. При подготовке и даже при сдаче экзаменов полезен отдых в конце каждого часа работы на 2...3 минуты - расслабление и лёгкая полудрёма. А ещё лучше, если в середине рабочего дня у Вашего ребёнка будет возможность кратковременного дневного сна продолжительностью от 10-ти до 30-ти минут. Это гораздо лучше «бодрящей» чашечки кофе. Эффект дневного сна просто поразителен. И, конечно, обязателен полноценный ночной сон.

Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система в период интенсивной подготовки к экзаменам и так на взводе. Если школьник хочет работать дома под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. А вот попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио может нанести немало вреда. Если ребенок при подготовке к экзаменам параллельно ведет переписку в одной из социальных сетей по мобильному телефону или компьютеру, то эффективность такой подготовки сводится к минимуму. Вообще, у некоторых современных школьников уже наблюдается зависимость от мобильных телефонов с выходом в Интернет, которыми они неограниченно пользуются и во время выполнения домашних заданий и даже на уроках. Это наиострейшая проблема современной школы, в решении которой требуется твердая позиция именно родителей.

Родители также могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше. Уже сейчас, в начале учебного года, обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада. Здесь вам может помочь школьный психолог. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Такой план индивидуальной подготовки поможет вам составить учитель.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё столько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам,

которые для него очень значимы. А того ребенка, которому и так не хватает ответственности и усердия еще более «расхолодят».

Помните, что в выпускном классе многие дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случае не запугивайте, не давите на психику, действуйте методом убеждения. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедem отдохнуть, устроим праздник для тебя и твоих друзей и пр.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, морковь и т.д., стимулируют работу головного мозга. В антистрессовых целях пьют воду за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить данные выше советы и прислушиваться к рекомендациям специалистов, которые еще будут вам даны в течение учебного года. А главное, помните, в чем более всего нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка родных и близких. В этот ответственный для вашего ребенка год, ему особенно важно, чтобы в семье царил мир и покой, любовь и взаимопонимание.

Слово "экзамен" переводится с латинского как "испытание". И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с экзаменационными заданиями. И родителям, и учителям остается только волноваться за своих детей, ругать их согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Давайте же, пожелаем нам, взрослым, чтобы во время сдачи экзаменов нашими детьми, мы могли сказать себе, что к этому моменту сделали все, что было в наших силах.