

Памятка для родителей старшекласников при подготовке к ОГЭ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в итоговой сдаче государственного экзамена.

Как поддержать выпускника? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки.

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются 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 прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она 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 можешь 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 делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

- помните, что ОГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;
- помните, что ОГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

- расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ОГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом.

Экзамены – настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале вам важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.

Подростки с хорошей переносимостью стрессов

- с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним;
- отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют;
- самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается;
- им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены – важных стартов;
- к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты;
- во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность;
- они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах;
- неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний по поводу своей неполноценности, пессимизма, они не опускали рук, а наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Помощь родителей

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Укажем основные направления помощи:

- психофизиологическая помощь;
- питание – регулярное, лучше пять раз в день, но не перед сном;
- больше витаминов – овощей, фруктов, особенно цитрусовых, если у ребенка нет аллергии;
- режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов;
- подростку оптимально заниматься периодами по полтора часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже);
- домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны

(утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий);

- на время подготовки к ЕГЭ лучше минимизировать работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Психофизиологическая помощь

Аналогична помощи предыдущей группе, а кроме того включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.

- Удлинение сна до 9–10 часов в сутки, можно с выделением из него 2–3 часов дневного сна.
- Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.
- Приготовление ребенку его любимых блюд.
- Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1–3 месяца до ЕГЭ.