

Советы родителям выпускника

Уважаемые родители, именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но Вам необходимо справиться с собственным волнением, взяв себя в руки, и настроиться на поддержку своего ребенка.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Помощь в подготовке к экзаменам

- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы заданий. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.
- Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

- Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы.

- В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься.

- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребёнка приемам расслабления и саморегуляции.

- Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

- Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы.

Питание и режим дня

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!»

- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

- Подготовка к экзаменам не должна занимать всё свободное время ребенка. Хобби, общение с друзьями, прогулки не менее важны для него.

- Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он ил «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.

После экзамена

- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он – самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения (не материально) очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

- 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.

- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.