Как родители могут помочь ребенку подготовиться к сдаче ЕГЭ (ОГЭ)?

Весна и начало лета, для родителей выпускников самая напряженная пора. Многие родители обращаются к психологам именно в этот период, с просьбой помочь своему ребенку справится со стрессом, вызванным скорой сдачей ЕГЭ. А что же могут сделать сами родители?

Для начала родителям полезно разобраться с собственными переживаниями в ситуации, когда не они, а их ребенок готовится к сдаче ЕГЭ (ОГЭ). Попробуйте ответить себе на 2 вопроса:

- Что вы испытываете: страх? неуверенность? опустошение? разочарование? боязнь общественного мнения? внутреннее беспокойство? раздражительность?
- Какими словами вы передаете свои переживания своему ребенку-выпускнику, который тоже испытывает не менее сильные чувства и эмоции?

Совершенно очевидно, что выпускник испытывает аналогичную гамму чувств, а ***задача самого близкого взрослого состоит в том, чтобы поддержать его и успокоить.*** Поддержка основывается на вере в прирожденную способность подростка преодолевать жизненные трудности. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

забыть о его прошлых неудачах;

помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Другая функция поддержки - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать». Для этого родителям следует транслировать спокойствие, уверенность и избегать негативных оценочных суждений по поводу будущего ребенка. Подростки очень нуждаются в обсуждении возможных вариантов развития своего жизненного сценария и профессиональной траектории развития, а также в тактичной передаче от родителей ответственности за свои дела и поступки.

Поэтому родителям необходимо учиться контролировать ход своих мыслей и формулировать их позитивно. Так,

если вы понимаете, что ребенок должен был значительно раньше начать готовиться к ЕГЭ (ОГЭ), а теперь ему не хватает времени для основательной подготовки, выразите эту мысль следующим образом: «Без паники! Сейчас упреки за ошибки в прошлом не помогут. Мой ребенок, возможно, и не Эйнштейн, но еще есть время ликвидировать известные нам проблемы в знаниях. Кроме того, нет 100% гарантии, что попадутся те вопросы, на которые он не знает ответа. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, получают высокие баллы на экзаменах. Только ежедневные занятия позволят определить насколько эффективно идет продвижение к намеченной цели».

желание упрекнуть выпускника в глупости, выразив досаду на то, что он не может запомнить нужный объем учебного материала, замените словами поддержки: «Ты все же на данный момент что-то знаешь. Если этот материал тебе и трудно дается, то это не значит, что ты глуп. Просто надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Нужно сесть и еще раз проработать необходимый материал страницу за страницей».

оценочное суждение «Мой ребенок неудачник, поэтому он провалит ЕГЭ» сформулируйте в позитивном ключе: «Если быть объективным, то любой человек не застрахован от ошибок и неудач. Жить — означает делать ошибки и извлекать уроки из них. У моего ребенка есть сильные и слабые стороны. Он переживал ситуации, с которыми справлялся сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я не перестану любить его из-за возможной неудачи на экзамене. Мы вместе скорректируем дальнейшие жизненные планы в зависимости от результатов ЕГЭ. Жизнь – продолжается!».

Неоценима помощь родителей в организации режима труда и отдыха выпускника. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните выпускнику, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

опираться 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. Чем больше напряжен ребенок, тем чаще надо его обнимать.

Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.

Статья составлена педагогом-психологом АКЦ ППМС-помощи Хамаза А.А.

с использованием материалов:

Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов / Д. Вольф, Р. Меркле; Пер. с нем. — Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. — 78 с.