

Психологическая поддержка выпускников

(памятка для родителей)

Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период - экзамены. Им предстоит сдавать их в особой форме - в форме ЕГЭ и ГИА. Они отличаются от привычных для нас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов, поэтому мы уделяем особое внимание подготовке. Успешная сдача ЕГЭ и ГИА - это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи и у школы есть своя зона ответственности.

Почему они так волнуются?

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

1. Сомневаются в полноте и прочности своих знаний,
2. Сомневаются в собственных способностях (например: в умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание),
3. Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (например: тревожности, неуверенности в себе),
4. Боятся незнакомой, неопределенной ситуации,
5. Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности,
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы,
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку,
- Если ваш ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, - договоритесь, чтобы музыка была без слов,
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторить, вместе составьте план подготовки,
- Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером,
- Проведите репетицию письменного экзамена: установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли,
- Организовать режим дня (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам),
- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы,
- 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 на приобретение знаний.

Материал подготовила педагог-психолог
Гураль Марина Сергеевна