

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка для родителей

«ЕГЭ - экзамен для всей семьи»

Сейчас идет подготовка к экзаменам. Выпускники стараются выучить как можно больше материала. Нервничают, тревожатся, задавая себе вопрос: «Вдруг я не сдам?». Родители в это время переживают не меньше. Ведь, если ребенок не сдаст экзамен, он не поступит в выбранное учебное заведение... И что же тогда делать? Но важно помнить, что тревоги и сомнения никогда не помогали в достижении цели, а лишь только препятствовали этому. И от настроения и поведения не только ребенка, но и родителя многое зависит. О чем же важно помнить родителям в условиях подготовки их детей к экзаменам? Попробуем разобраться...



1. Желательно ослабить контроль

Большинство родителей совершают ошибку: пытаются поддержать своего ребенка, но в то же время давят на него. Если вам хочется всё держать под своим строгим контролем, то тогда какой ответственности от других вы требуете? Вы же все контролируете. То есть, вам видней... И такие мысли порождают бездействие со стороны ребенка. Пересмотрите эту модель поведения. Ведь подобными действиями вы даёте понять ребенку, что вы не верите в его силы. Дайте своему ребенку возможность быть самостоятельным. Не успел сделать что-то к намеченному сроку? Ничего страшного, спросите, сколько еще ему нужно времени, чтобы все завершить. Да, не всегда это хорошо, но нервы дороже. Да и воспитание самостоятельности - дело нелегкое.

Чтобы поддержать своего выпускника в этот не простой период, дайте ему понять, что вы поддержите его при любом развитии событий. Для вас он – самое главное!

2. Организуйте посильную помощь

А) *Релетируйте экзамен.* Строгие организационные моменты, мельчайшие требования значительно повышают тревожность. Предлагайте своему выпускнику выполнять демо-версии, тренироваться, работать над ошибками. Это поможет ему лучше настраиваться на экзамен.

Б) Выберите удобную одежду на сам экзамен. Пусть это будут те вещи, в которых ему комфортно. Выпускник в этот момент должен сосредоточиться на самом экзамене, а не на одежде, которая, возможно, может быть неудобной, мала по размеру, или же чересчур теплая.

В) Не давайте успокоительное, без консультации с врачом. Даже безобидные успокоительные препараты имеют побочные действия. Как они повлияют на ребенка в этот период - неизвестно. Возможен эффект заторможенности и сонливости. Эксперимент с лекарствами на экзамене – не лучший способ его успешно сдать. Приучайте ребенка справляться со стрессом иными способами.

Г) Подскажите ребенку, как снять экзаменационное напряжение. Есть упражнения, которые могут помочь успокоиться, не выходя из класса. Например: крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторяйте упражнения быстрее, напрягая и расслабляя мышцы, с интервалом в 1 секунду. К тому же, можно работать с дыханием: выдох должен быть в два раза длиннее вдоха. Это расслабит, снизит тревожность.

И немного о себе...

Подготовьте себя (родителя) морально к этому процессу. Постарайтесь поддерживать ребенка без волнения, с верой в его силы. Говорите нужные слова: «Я уверена, у тебя всё получится!», «Ты справишься!», «Ты сможешь!» и т.д. Вера, вера и еще раз вера! Вот что главное! Вера в ребенка, в его способности, в его самостоятельность... Вера в то, что он сможет. Ваше излишнее беспокойство никак ему не поможет. Спокойная атмосфера в доме – лучший способ организации эффективной подготовки к любому испытанию. Так что от вас зависит самое главное – как ребенок будет себя чувствовать в период подготовки и накануне экзамена. Как говорил известный мульт герой Карлсон: «Спокойствие, только спокойствие!».

Материал подготовила педагог-психолог

МКУ «Центр ППМС помощи» Кристина Белова