

## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ «Экзамены. Готовимся вместе»

В каждой семье, где есть школьник-выпускник, начинаются переживания. «Экзамены грядут, и протестует душа...» Эти слова, написанные в начале двадцатого века московским гимназистом, приятелем будущего Андрея Белого, актуальны для выпускников и их родителей и сегодня.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным и с то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности, создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Выпускнику будет важна Ваша психологическая поддержка, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь принять сами и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Чтобы помочь ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребенок.

Подберите наиболее оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморелаксации не составит большого труда для Вас.

Постарайтесь научиться сами, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы. Решив одну проблему, человек сталкивается с другой, уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблем для себя и ребенка. Например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!»

Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при подготовке к экзамену. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала.

Психологи считают, что хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа и т. п.

Вы должны обратить особое внимание на внешние помехи, поскольку они могут очень чувствительно влиять на эффективность усвоения материала. Возможно, ваша квартира находится на улице с шумным движением, с постоянно тормозящими машинами и громяющими трамваями. Может ли ребенок уйти на время экзаменов в другую комнату?

Попросите ваших друзей и знакомых и друзей ребенка не заглядывать к вам, предварительно не предупредив. Если рабочий стол находится у окна, и ребенок все время отвлекается на внешние события, закройте окно шторками до уровня глаз. Не недооценивайте эти внешние мешающие факторы. Особенно тогда, когда ребенку приходится постоянно насильно заставлять себя учить, особенно когда стоит очень хорошая погода.

Организация письменного стола может также значительно повлиять на усвоение материала. Если он заставлен вещами, не имеющими отношения к экзаменационному материалу, тогда ребенок наверняка тратит ценное время и внимание в поисках нужных бумаг. Очистите его рабочее поле и сделайте

так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут соблазнить и отвлечь. К ним относятся журналы, фотографии, еда, радио и телевизор.

Также мы считаем, что музыка, как правило, при обучении, скорее вредна, чем полезна. Но это дело личное и зависит, наверное, от вида экзаменационного материала. Тихая фоновая не сумбурная музыка, скорее всего, позитивно может влиять на способности мышления и творчества.

Родителям полезно знать, что продуктивно человек может заниматься 8—10 часов в сутки. Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40 — 50 минут, после чего целесообразно сделать 5 —10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1 — 1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться. Самое благоприятное время для занятий с 7 до 12 часов и с 14 до 17 — 18 часов (мозг способен к наиболее продуктивной работе). Исключение делается только для закоренелых «сов», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью.

Если ребенок не может сосредоточиться, используйте его «вялые» фазы, например, для походов за покупками в магазин, наведения порядка, прогулок и т. д.

Сон должен быть полноценным, желательно увеличить его на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.

Постарайтесь обеспечить ребёнку полноценное питание, по возможности включайте в рацион мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи.

**Помните основные принципы психологической поддержки, особенно важной в период подготовки к экзамену.**

- ▶ Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах).
- ▶ Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).
- ▶ Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.
- ▶ Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.
- ▶ Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы испытывали перед экзаменами.
- ▶ Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- ▶ Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

Будет полезно, если вы примете мысль, что в случае неуспеха жизнь ребенка не закончится и вы его любить не перестанете.

**Успехов Вам в достижении желанных целей!**