

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКА РОДИТЕЛЯМИ В ПЕРИОД СДАЧИ ГИА И ЕГЭ

Во время подготовки к ГИА и ЕГЭ задача родителей - создание эмоционально спокойной, ненапряжённой атмосферы в домашней обстановке.

1. Во-первых, необходимо объяснить ребенку мысль, что количество баллов, набранных на экзамене, не является совершенным измерением его возможностей, не стоит критиковать уставшего выпускника после экзамена. Такая установка поможет понять, что мир «не рухнет» от недостаточного количества баллов.

2. Выпускнику передается волнение родителей: взрослые в ответственный момент могут справиться со своими чувствами, удержать себя в руках, а ребенок - нет. Проявляйте спокойствие и не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов своим волнением, подбадривайте, хвалите за то, что он делает хорошо. От вас должна исходить уверенность и поддержка, особенно в моральном и эмоциональном плане. Иногда может показаться, что подобный настрой детей расхолаживает: «Если у меня и так всё будет хорошо, зачем я буду стараться?». Однако, существует определённый уровень волнения, тревожности, оптимальный для организации деятельности. Если ребёнок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает продуктивной деятельности. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Важно помочь ребёнку найти оптимальный уровень тревожности.

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка: никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, связанное с переутомлением. Эти перегрузки очень опасны, необходимо контролировать режим дня и подготовки к экзамену. Обязательно чередуйте занятия с отдыхом, включайте в посильные виды домашней деятельности: несложная физическая работа позволяет переключиться, расслабиться и дать отдых нервной системе.

На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут).

Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их – значит, сделать первый шаг на пути управления системой своих эмоций.

4. В период подготовки к экзамену, старайтесь не напоминать выпускнику о его прошлых неудачах в учебе. Это поможет ему приобрести уверенность в себе, своих силах, в том, что он справится с трудным жизненным испытанием - ЕГЭ.

5. Демонстрируйте свой оптимизм ребенку: замечая такую уверенность в его силах, он будет настраиваться на позитивный лад.

6. Проводите больше времени с ребенком, разбирайте трудный материал вместе, составляйте схемы, таблицы, опирайтесь на ключевые моменты в теории.

7. Старайтесь избегать дисциплинарных наказаний дома: ребенку и так тяжело в эмоциональном плане, а конфликты с родственниками еще более усугубят ситуацию.

8. Принимайте индивидуальность своего ребенка: никто из педагогов не знает вашего ребенка лучше, чем вы.

И помните: ребенок должен чувствовать в Вас опору и поддержку, его успешность на экзамене во многом зависит от спокойствия, самочувствия, уверенности и выдержки!

