

Выступление на родительском собрании уч-ся 11-х (9-х) классов

«Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

Завершаются школьные годы для Ваших детей. Впереди у них важный и ответственный период – экзамены. Так как в юности у человека нет ещё **достаточного опыта серьёзных жизненных испытаний**, не хватает **психологической закалки**, то подчас экзамен может превратиться в настоящую пытку, принести страдания, пагубно сказаться, в конечном счете, на психическом здоровье ребенка.

Совершенно очевидно, что именно взрослые люди, учителя и родители, должны прийти на помощь выпускникам в этот ответственный период. В чём прежде всего может выражаться эта помощь? **Думаю, самая главная задача родителей – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы** во время подготовки и сдачи экзаменов. А для этого родителям нужно поработать над собственным эмоциональным настроем. Если ребенок видит, как родители переживают (и постоянно говорят о своих переживаниях, охают и ахают), пьют валерьянку, он как бы заражается этим переживанием и тревогой. Это особенно характерно для тревожных детей, склонных переживать даже без особого повода.

Ребенку часто **не хватает уверенности в себе**, на которую можно было бы опереться, и в этой ситуации роль такой **«палочки-выручалочки»** должны сыграть взрослые, прежде всего родители. Важно создать для ребенка ситуацию успеха, поддерживать его морально, говорить ему о том, что вы в него верите. (если воин накануне сражения будет думать только о госпитале и о кладбище, он никогда не одержит победу). Хорошо, чтобы уже сейчас над рабочим столом вашего выпускника весели плакаты с воодушевляющими фразами, может быть юмористические.

Может показаться, что подобный настрой может детей расхолаживать: если у меня и так всё получится, зачем я буду стараться? Конечно, есть тип детей (**гипертимные** ,) которым нужно со всей серьёзностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ. Это, как правило, быстрые, импульсивные, порой несдержанные люди, которые быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя, часто у них сниженная учебная мотивация.

Но значительно **больше детей, неуверенных в себе, с высоким уровнем тревожности**, хотя часто это скрывается за различными масками (агрессивность, безразличие, бравада), немало и **детей-астеников**, у которых высокая утомляемость, сниженный темп деятельности. Для всех них существует определенный уровень волнения, оптимальный для успешной деятельности. **Очень высокий уровень волнения**, наоборот, **приводит к ступору, мешает деятельности**. Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением.

Экзамены – ситуация действительно серьёзная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребёнка, а,

напротив, мешает подготовке. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха (или недостаточного успеха) **мир не рухнет и жизнь продолжится**, это помогает ему чувствовать себя более уверенно, а значит, и быть более успешным.

Конечно, очень важно понять, в какой помощи нуждается **именно ваш** ребенок, ведь вы знаете его лучше всех.

Например, Вы, наверное, знаете или догадываетесь, **какой канал восприятия** (модальности) ведущий у вашего ребёнка – зрительный (визуал) или слуховой (аудиал). Если ребенок лучше воспринимает и запоминает на слух, ему нужно читать вслух и проговаривать подготовленные билеты. Вы можете выступить в роли слушателя. А тому, кто лучше запоминает не услышанное, а написанное, помогут планы, конспекты ответов, написанные на листке (принцип «шпаргалки»).

Дети часто волнуются, так как им кажется, что объём материала очень большой, они не успеют его выучить к экзаменам. Для того, чтобы эта задача стала для детей более реальной, вы можете оказать им помощь в **распределении ежедневной учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана**. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

Уже сам ваш вопрос, обращенный к ребенку: **«Как я могу тебе помочь?»** морально очень важен для вашего ребенка.

Конечно, далеко не все родители могут ориентироваться в учебном материале, но **помочь в организации режима дня, правильного питания** могут все, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами.

Огромное значение имеет режим дня. Рекомендации диктуются здравым смыслом:

1. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо хорошо выспаться. Не менее 8 часов, иначе начнет подводить память.
2. Ломать привычный режим не стоит. Есть «жаворонки», но есть и «совы», у которых пик работоспособности и восприимчивости приходится на вечерние часы.
3. Полезно чередовать умственный и физический труд. После 4 часов напряженного умственного труда – отдых 30 минут, (прогулка, зарядка, ролики, бассейн, танцы под музыку, общение с 1-2 приятелями. А вот слишком активный и шумный отдых (компьютерные игры, дискотека, шумная компания) может стать дополнительной нагрузкой на психику.

4. Не стоит прибегать к успокоительным средствам, Они могут сделать Вашего ребёнка «тормозом»: рискует не вспомнить в нужный момент то, что знал). Лучше пить зеленый чай с медом.
5. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым Витаминами. Есть ряд продуктов, которые улучшают работу мозга. Это фрукты, овощи, шоколад, кисломолочные продукты, рыба, курица.
6. Желательно свести до минимума телевизионные передачи.