

Родителям подростков, готовящихся к сдаче

Единых Государственных Экзаменов

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах. Укажем основные направления помощи.

Психофизиологическая помощь.

Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. Больше витаминов (черника, черная смородина, бананы, мед, лимоны и апельсины).

Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22.00 перед сном около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа (соответствует институтской «паре») с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания – указаны ниже.

Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером успокаивающие теплые ванны; массаж головы и шейно-воротниковой зоны.

Помощь репетиторов. Этот вид помощи не является обязательным, решение о нем принимается после консультации семьи с преподавателями школы с решающим словом за подростком. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности.

Индивидуальные психологические методы.

Приемы переключения внимания. Применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие: прослушивание музыки, успокаивающей подростка, чтение книг, легкая гимнастика (аэробика), непродолжительное общение с друзьями по телефону.

Аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений. Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы.

Волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал в последствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилирующие волю.

Семейная психотерапия. Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду. Такая среда создается следующими приемами.

Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором!