|  |
| --- |
| **ВЕСТИ** сельского поселения Черный Ключпечатное средство массовой информации сельского поселения Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области  Пятница, 13 мая 2022 года №18(258)  12+ |

Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей (будь то контрольная, экзамен, собеседование, публичное выступление и т.п.) является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей.

Почему итоговые испытания так сильно влияют на ребенка?

- Любые итоговые испытания, это **важное событие в жизни ребенка**. Они проходят редко, но несут в себе особый, значимый смысл.

- **Страх провалиться, быть хуже остальных.** Результаты итоговых испытаний могут повлиять на самооценку ребенка.

- **Страх не оправдать ожидания близких людей**, желание быть самым лучшим, примером для подражания, в глазах окружающих людей.

- **Страх неопределенности**. Любое итоговое испытание, даже при наличии ориентировочных заданий и долгой подготовке, это что-то заранее неизвестное и неопределенное. Всегда существует вероятность, что задание или обстоятельства его выполнения, будут отличаться от привычных ребенку, это вызывает в ребенке чувство тревоги и страха.

- **Напряженная атмосфера**. Педагоги и родители, зачастую, сами нагнетают обстановку. Педагоги, говоря, что их предмет самый значимый, пугают сложностью предстоящий испытаний, которое не каждому под силу. Родители, из-за неуверенности в силах ребенка, или из-за неспособности справиться с собственным волнениям постоянно напоминают ребенку о необходимости готовиться, иначе ведь произойдет «апокалипсис» под названием двойка. Ну и как же тут не вспомнить, про всеми любимое «Станешь дворником» или «Будешь продавцом «все по «5».

**Как помочь ребенку, относительно спокойно, преодолеть период итоговых испытаний и повысить их результативность?**

**1. Окажите ребенку поддержку!**

**Поддерживать ребенка — значит верить в него!** Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься!», «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!». Постарайтесь не давать оценочных суждений. Ведь в случае, если вы настроите ребенка на получение высшего балла, а он, по каким-либо причинам не сможет этого сделать, разочарование ребенка будет велико. Во-первых может пострадать самооценка ребенка, во-вторых может сформироваться ощущение, что ребенок не оправдал ожидания родителей, и из-за этого родители могут перестать его любить.

Также, поддерживать ребенка нужно с помощью совместных действий, физического соучастия, тактильных прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т.д.

Существуют ложные способы, т. н.**"ловушки поддержки"**. Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль по типу: «Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?», чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит «локоть к локтю» и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложнят ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или "взять с него пример", но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

**Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон!**

**2. Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние.**

Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед итоговым испытанием или перед принятием какого-либо ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования.

Возьмите себя в руки, постарайтесь стабилизировать свое эмоциональное состояние, и как следствие, состояние ребенка. Чаще говорите фразы одобрения «Мы с тобой приложи много усилий, чтобы сдать итоговое испытание хорошо». Однако, не стоит говорить, что ребенок «обязан сдать на 5, ведь мама и папа, бабушка и дедушка, тетя и дядя — самые умные люди в мире, они всегда сдавали все предметы на 5 и у ребенка нет вариантов, кроме того, как оправдать ожидания семьи». Представьте как тяжело будет справиться ребенку с волнением, как страшно будет получить что-либо кроме «5».

**3. Наблюдайте за самочувствием ребенка**, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься. Объясните ребенку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Контролируйте режим подготовки к итоговым испытаниям, не допускайте перегрузок.

**4. Не давайте ребенку успокоительное!**

Немного беспокоиться перед экзаменами, это нормально! Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая) и таблеток, нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

**5. Создайте для ребенка рабочую атмосферу.**

Выключите приборы, отвлекающие внимание ребенка. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ребенку удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

**6. Ребенок должен отдыхать**.

Обеспечьте ребенку полноценный отдых и следите за его питанием. Переживая дети могут отказываться от пищи, плохо спать, это усугубит состояние ребенка и только помешает ему при сдачи итоговой работы!

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, не наседайте на него с вопросами, книгами, примерами и т.д., ребенок должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться!

**7. Составьте план подготовки.**

Заблаговременно до начала итоговых испытаний обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

**8. Начните «с нуля».**

Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать «с нуля» в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

**9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.**

Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

**10. Проиграйте итоговое испытание.**

Полезно "проиграть" ситуацию итогового испытания для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. это поможет существенно снизить тревожность ребенка. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. Проведите импровизированное итоговое испытание и проверьте правильность выполнения заданий вместе с ребенком. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего испытания, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

Помните, любое **итоговое испытание это не «конец света»!** Любой ребенок переживает перед таким важным событием и главная задача родителей помочь своему чаду подготовиться, а также справиться с волнением. Поддерживайте ребенка и будьте спокойны сами, проговаривайте успехи ребенка, обращайте внимание на сферы, где есть возможность роста (заполнение пробелов).

**Помните, что никто не сможет помочь вашему ребенку лучше, чем вы!**

https://pikabu.ru/story/yekzamenyi\_10\_sovetov\_kotoryie\_pomogut\_vashemu\_rebenku\_5921917

**ВЕСТИ сельского поселения Черный Ключ 13 мая 2022 года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ВЕСТИсельского поселенияЧерный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской областиУЧРЕДИТЕЛЬ: Администрация сельского поселенияЧерный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области, Собрание представителей сельского поселения Черный Ключ муниципального района Клявлинский Самарской области | **Адрес издателя, редакции, типографии:****446951, Самарская область, Клявлинский район, с. Черный Ключ, ул. Центральная д. 4**Е-mail: chkl4@yandex.ru**Телефон редакции газеты: « Вести сельского поселения Черный Ключ» 8(84653)5-71-24**  | **Газета выходит один раз в неделю – по пятницам. Тираж: 100 экземпляров** | Главный редактор Т.В. БеловаТелефон: 5-71-24 |
| Номер подписан в печать 13.05.2022 в 15.00, по графику 13.05.2022 в 15.00Цена: бесплатная.  12+ |