

КУРЛОВ Александр Иванович

учитель физической культуры, классный руководитель,
МОУ «Солотянская ООШ», Россия, Белгородская область, Валуйский район, с. Солоти

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Аннотация. *Успех в решении такой сложной задачи, как успешная учеба ребенка в школе, зависит от эффективного сотрудничества школы и семьи. Помощь родителей детям в организации их учебного труда идет в трех направлениях родители организуют и следят за режимом дня школьника.*

Единство требований семьи и школы – очень важный принцип воспитания. Никакая, даже самая хорошая школа не может заменить семейное воспитание.

Ключевые слова: классное руководство, актуальность, подготовка к домашнему заданию.

Актуальность темы. Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни.

Успех в решении такой сложной задачи, как успешная учеба ребенка в школе, зависит от эффективного сотрудничества школы и семьи. Единство требований семьи и школы – очень важный принцип воспитания. Опыт показывает, что никакая, даже самая хорошая школа не может заменить семейное воспитание. При первом же появлении у учеников трудностей в учебе или общении родители должны суметь помочь ему.

Рекомендации родителям по оказанию помощи и приготовление уроков:

Школа дает ученику научные знания и воспитывает у него сознательное отношение к действительности. Семья обеспечивает практический жизненный опыт, воспитывает умение сопереживать окружающим, чувствовать их состояние. Человек, лишенный в детстве родительской нежности, вырастает замкнутым, неконтактным. В благополучных семьях ребенок самая большая ценность для взрослых-родителей, бабушек и дедушек. Они стремятся понять и узнать его, относятся к нему с уважением. Существует ряд рекомендаций, соблюдение которых способствует доверительным отношениям между родителями и детьми:

- Если ребенок действительно нуждается в общении с вами, оставьте свои дела и займитесь им.
- Всегда советуйтесь с ребенком, невзирая на его возраст.
- Признавайтесь ребенку в своих ошибках, совершенных по отношению к нему.

- Извиняйтесь перед ребенком в случае вашей неправоты.
- Часто ставьте себя на место ребенка.
- Не допускайте в своей речи слов выражений, которые могут ранить ребенка.
- Пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это каприз, мимолетная прихоть.
- Сохраняйте самолюбие, даже если поступок ребенка вас вывел из себя.
- Проявляйте интерес и внимание к событиям в жизни ребенка, радуйтесь вместе с ним его успехам, поддерживайте в случаях неудач.
- Помните: «Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает» (Эрма Бомбек).

Какую помощь могут оказать родители детям?

1. Проигрывайте с ребенком картины успешной сдачи экзамена. Подросток должен быть положительно настроен.
2. У ребенка должно быть свое рабочее место для занятий. Помогите ему организовать его. Пусть там находятся его любимые вещи, фотографии и т. д.
3. Помогите ребенку освоить способы самопомощи при стрессовых ситуациях. (см. ниже)
4. Не стоит обещать ребенку материальное вознаграждение.
5. Не давайте перед самим экзаменом никаких успокоительных средств.
6. Создавайте ритуалы, заряжающие на удачу.

Что же может быть причинами стресса?

1. **Дети не уверены в своих силах, боятся неизвестного.** Если дети не уверены в

своих силах, то требуются дополнительные занятия. Если ребенок переживает, что не сдаст экзамен, то, как правило, он боится неизвестного. Это скорее боязнь неизвестного. Чтобы ее преодолеть, разыграйте экзамен дома. Тогда ситуация сдачи экзамена не будет для подростка новой, он будет знать, что ожидать. Лучше проигрывать экзамен с замерами времени, которое допустимо на него потратить. Есть сайты «Решу ОГЭ, ЕГЭ», на которых можно это сделать.

2. Дети считают экзамен слишком важным. Многие считают, что если хорошо сдать экзамен не получится, то в будущем ничего положительного ждать не стоит, не будет хорошего образования, работы. Очень часто подросток боится разочаровать именно родителей. Нужно объяснять ребенку, что вы будете любить его независимо от оценки, которую он получит. Если вы будете на стороне подростка, если он будет чувствовать вашу поддержку, то его опасения будут сходиться на нет.

3. Сильная нагрузка. Очень многие ребята начинают готовиться к экзамену незадолго до сдачи, а усвоить огромный материал за небольшой промежуток времени, как правило, невозможно. Объясните ребенку, что готовиться нужно весь год, не оставляя все на последний момент. Можно вместе с ребенком разработать план подготовки.

4. Тревожность. Есть такая категория детей, которые очень сильно переживают за любое ответственное событие в жизни, здесь просто необходимо присутствие и поддержка родителя. Если с переживаниями справиться самостоятельно не получается, то нужно обратиться к специалисту.

Упражнения помогающие справиться со стрессом

Дыхательные техники:

- медленный вдох через нос, задержать дыхание, медленный, плавный выдох через рот, задержать дыхание. Повторите 3–4 раза. Дыхательные упражнения легко выполнить где угодно, не привлекая к себе внимание наблюдателей.
- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете.

Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Переключение внимания:

Внимание на звуки: Закройте глаза и услышьте окружающие вас звуки. Слушайте их около минуты, считая про себя.

Внимание на предметы: Закройте глаза, сделайте дыхательное упражнение. Откройте глаза и зафиксируйте первые 5 предметов. (обратить внимание на предметы вокруг, рассмотреть их детально, проговаривая про себя, или в слух, по возможности).

Комплексные упражнения

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, нажмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, нажмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Литература

1. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2023/11/01/kak-roditeli-mogut-pomoch-rebenku-v-uchebe>.
2. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2023/11/13/kak-pomoch-detyam-spravitsya-so-stressom-pered>.
3. Джайтон Х. Поведение родителей при выполнении детьми домашних заданий //Урал. вестн. 2000. № 3.
4. Как педагоги могут помочь родителям работать с детьми над домашним заданием // Образование в современной школе. 2002. № 3.

KURLOV Alexander Ivanovich

Physical Education Teacher, Homeroom Teacher,
MOU "Solotyanskaya OOSH", Russia, Belgorod region, Valuysky district, Soloti

TIPS FOR PARENTS WHEN PREPARING FOR EXAMS

Abstract. *Success in solving such a difficult task as a child's successful schooling depends on effective cooperation between the school and the family. Parents' assistance to children in organizing their educational work goes in three directions. Parents organize and monitor the student's daily routine.*

The unity of family and school requirements is a very important principle of education. No school, even the best one, can replace family education.

Keywords: *classroom management, relevance, homework preparation.*