

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Экзамены для учащихся – это всегда стрессовые ситуации. Единый государственный экзамен – новая форма проведения итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Все новое, неизвестное всегда является дополнительным источником тревожности. Следовательно, единый государственный экзамен может стать достаточно сильным стрессом для выпускников.

Очевидно, что в этой ситуации выпускник более, чем когда-либо нуждается в психологической помощи и поддержке родителей, педагогов, психологов. Данные рекомендации помогут родителям грамотно и эффективно поддержать выпускников, а самим выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: »Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе. Хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет заменить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтоб никто из домашних не мешал.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

Заранее во время подготовки к экзаменам приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Удачи Вам, дорогие родители!