

Рамках родительского всеобуча

Как помочь выпускнику преодолеть предэкзаменационный стресс. Психологические рекомендации.

Уважаемые родители!

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

Существуют ложные способы, 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 природную 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 сможешь 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 успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

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

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка при подготовке к экзамену – подбадривайте детей, 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 вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

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

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

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов (такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга).

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше!!!!!!.

ПЛОДОТВОРНОЙ ПОДГОТОВКИ И успешной сдачи ЕГЭ/ОГЭ!

Психолог кадетского корпуса.