

Рекомендации психолога:

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 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 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 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 делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством

отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы теста. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

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



Уважаемые родители выпускников!

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

Задачи родителей:

Для тревожных детей на предэкзаменационном этапе важно создание эмоционально спокойной, атмосферы. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Для неуверенных детей - создание ситуации успеха. Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

Для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации - повышение значимости экзамена. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Бесполезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Для ответственных детей (отличники), старающихся соответствовать ожиданиям окружающих, снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе детям можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуются выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Для астеничных детей (мнительные, скрывающие свои чувства) очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

Организация занятий:

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

Обеспечьте дома удобное место для



занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности.

Заблаговременное ознакомление с правилами проведения на экзамене и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.