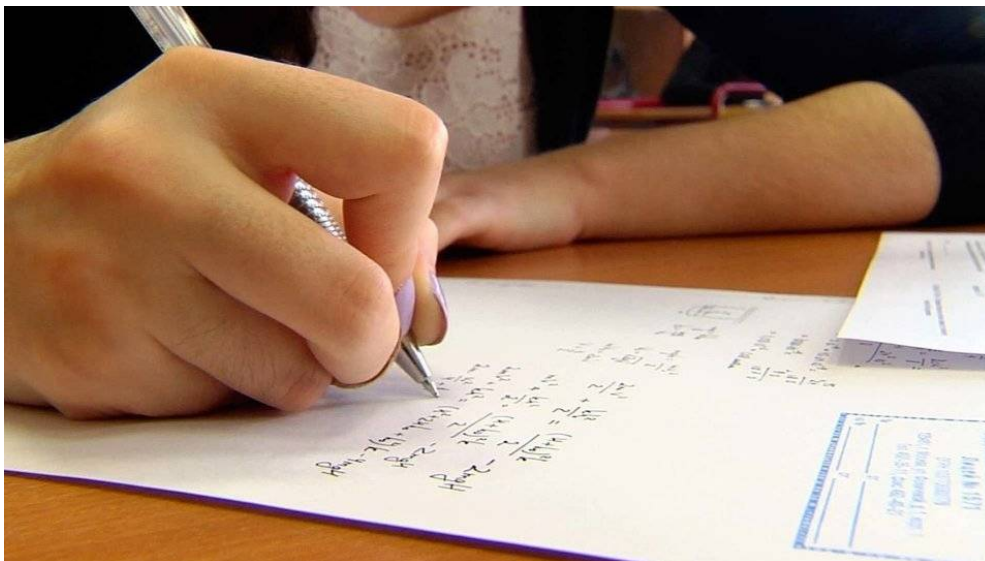


Рекомендации родителям, как помочь своему ребенку не бояться сдавать экзамены.



В период подготовки и сдачи экзаменов всегда присутствует психологическое напряжение. Ситуация итоговой аттестации волнительна для всей семьи выпускников: для детей это ситуация, когда им необходимо показать как можно лучше результаты обучения в школе, оправдать свои ожидания и надежды своих родителей. Вы также переживаете эту ситуацию как стрессовую, потому что беспокоитесь, прежде всего, о будущем своих детей.

Психологическая поддержка со стороны родителей – это очень важно. Большое значение имеет восприятие ЕГЭ в семье – какие разговоры ведутся в этот период в семье по поводу предстоящих экзаменов. Здесь очень важно положительное отношение к самой процедуре проведения. Не должно быть критических высказываний в отношении экзамена. Жесткие установки родителей на определенные результаты могут сказаться на эмоциональном состоянии детей.

Вы должны помнить, что и от вашего эмоционального настроения зависит настроение ребёнка. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то дети в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".

Поэтому основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка. Важно создавать дома определенную обстановку, в которой старшеклассник может полноценно готовиться к итоговой аттестации, не отвлекаясь на посторонние шумы, имея личное пространство для учебной деятельности.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- ✚ Создать дома уютную, теплую, рабочую обстановку. Обстановку дружелюбия и уважения.

- ✚ Исключить повышенный тон, нервозность в общении с ребенком.
- ✚ Составить расписание рабочего времени ребенка на период экзаменов.
- ✚ Быть одновременно и твердым и добрым, но не выступать в роли судьбы.
- ✚ Не нагнетать обстановку, не запугивать ребенка. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- ✚ Поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимают его переживания.
- ✚ Ни в коем случае не настраивать на поражение.
- ✚ Не навязчиво закладывать мысль о необходимости ежедневных занятий: «Вот будешь каждый день заниматься сдашь прекрасно!», «Молодец! Сегодня ты выучил это, а завтра выучишь то...». Говорить ребенку, что все в его силах, что от его трудолюбия, его желаний зависит результат.
- ✚ Учесть, что необходимы 15-20 минутные перерывы после каждого часа работы.
- ✚ Следить за режимом питания в этот период. Не забывайте, что мозгу нужны витамины.
- ✚ Чутко реагировать на его просьбы, если он обращается к ним за помощью или советом.

И, пожалуй, самое главное.

Прежде всего, вам нужно понять и донести это до детей, что экзамен – это не последняя точка в жизни, это один из его этапов, который нужно преодолеть. Нужно чтобы дети понимали, что в случае любого результата от них не отвернутся, будут готовы его поддержать.

Важно, чтобы вы не превращали для ребенка школьный экзамен, в главный жизненный. Когда дети понимают данную ситуацию, тревога понижается и они показывают наиболее лучший результат.

Желаю удачи на экзамене!

