

Уважаемые родители!

Экзамен - это не только проверка знаний, это ещё и волнение, переживание, тревога и возможно даже стресс. Вот тут то, и необходима психологическая поддержка родных и близких людей. Ведь психологическая поддержка, является одним из важнейших факторов успешной сдачи экзаменов.

Главное при этом не пойти ложным путём, а это гиперопека, зависимость подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов (каждый имеет свои способности), стимулирования соперничества со сверстниками.

Истинная поддержка - это, прежде всего Вера!

Взрослые, всегда могут найти способы, демонстрирующие веру в своего ребёнка, гордость за него, за то, как он готовится, делает, преодолевает.

А, чтобы вера передавалась другим, нужно самому в это верить, без тени сомнения. Забудьте все прошлые неудачи ребёнка, помогите обрести уверенность в том, что он справится с этой задачей (именно задачей, а не проблемой). Напоминать ребёнку о удачах, возвращаться к ним, а не ошибкам.

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

1) 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.

2) 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.

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

4) Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь “от хорошего слова даже кактусы лучше растут”.

Подытоживая, отметим, что для поддержания ребёнка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
2. Избегать подчёркивания промахов.
3. Проявлять веру в ребёнка, сочувствовать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребёнку.
5. Быть одновременно добрым и твёрдым, не выступать в роли судьи.
6. Поддерживать ребёнка своим пониманием данной ситуации