

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Уважаемые родители, хотелось бы представить Вам некоторые рекомендации психолога в период подготовки Ваших детей к экзаменам. Любые жизненные изменения нарушают психологическое равновесие личности. Очевидно, что любой экзамен провоцирует стресс: сильное волнение, страх, неуверенность в себе, нервозность или депрессии.

Вы, уважаемые родители, можете помочь Вашему ребенку. Поверьте, он нуждается в этом. В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество негативных эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность и т.д.

Переживание страха – состояние очень вредное для всего нашего организма. Кроме того, оно всегда приводит к неуверенности в себе, в свои силы, к разного рода сомнениям. Страх получить неудовлетворительную оценку на экзамене мешает сосредоточиться и найти верное решение.

Вслушайтесь, пожалуйста, в это слово **ПЕРЕЖИВАНИЕ**, т.е. “пережить” что-либо. Но пережить события или обстоятельства, породившие кризис- экзамен, человек может всегда сам и только сам. Никто этого не сделает за Вашего ребенка ни Вы, ни кто-либо другой. **НО** процессом переживания можно в какой-то мере управлять, т.е.

Вы можете своими действиями раздувать, культивировать переживания страха и неуверенности ребенком, постоянно грозя ему, что произойдет в случае, если он не сдаст экзамен, либо, наоборот, пытаться свести на минимум все страхи перед испытанием.



Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.

Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки. Позитивный настрой – это источник “добрых” эмоций и творческой энергии. Эффективность труда зависит от эмоционального состояния, в котором мы воспринимаем информацию. Итак. Если мы готовились в спешке, заучивали сложные формулы и постулаты, в суете собирались на экзамен, то и на экзамене наши мысли будут также скакать... Теперь мы только в спешке можем что-то вспомнить, потому что в спешке запоминали.

Попытайтесь создать ребенку комфортные условия для подготовки. Если Вы видите, то Ваш ребенок занимается, освободите его на время от каких-то домашних обязанностей.

Обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает материал.

Зубрить, не вникая в смысл прочитанного, писать шпаргалки, надеяться на “счастливый” билет или “неписанные” правила, например, класть учебник под подушку перед сном, не мыть голову... чтобы не смыть знания и т.д., очень вредны для Ваших детей. Такие советы провоцируют формирование комплекса “неполноценности”, ребенок разочаровывается в себе, когда он думает что, несомненно “хуже других”. Комплекс “неполноценности” - самое плохое, что могло придумать наше сознание. Порождая неуверенность, этот комплекс ведет к неуспеху. Неуверенность довольно часто бывает обусловлена переутомлением.

***Уважаемые родители, следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки не переутомлялся. Отдыхал и бывал на свежем воздухе. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.***



## ***УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!***

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. 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».

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, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

### **Помните:**

**главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.**