

Информационные материалы для родителей по психологической поддержке выпускников

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Памятка

«Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?»

Вы можете:

1. Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
2. Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
3. Участвовать в подготовке к ГИА:
 - обсудите, какой учебный материал нужно повторить;
 - вместе определите «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
4. Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА).
5. Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
6. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу. Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и мешает им в жизни. А как же наши дети, которые растут и развиваются? Как Вы думаете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь какая-либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, и нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеет, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неуютно и на переменах и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои знания. Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках перед классом, не поднимают руки, боясь сделать какую либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе. Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны. Неуверенные в себе дети и подростки трудно сходятся с людьми, так как они недооцениваю себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок неуверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

- не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;

- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;

- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;
- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;
- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;
- ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;
- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;
- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;
- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;
- будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!