

Чем могут помочь родители своим выпускникам?

Рекомендации педагога-психолога

Уважаемые родители, сейчас наступает самый волнительный период, когда беспокоятся не только дети, но и вы, родители!

Родители должны позитивно настроить, поддержать и быть примером спокойствия для своих детей!

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную 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 сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- 1** Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- 2** Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- 3** Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

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.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опираться 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, уметь и想要 демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.