

«Как помочь ребёнку

Рекомендации родителям ребёнку успешно сдать экзамены»

1. Психологическая поддержка основывается на вере в ребенка, в его способности, возможности, знания. Родители должны сами внутренне настроить себя на то, что все будет хорошо, и говорить об этом своему ребенку («Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты можешь это сделать, только приложи усилия» и др.), тем самым, помогая ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей.
2. Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, не выступайте в роли судьи, обращая внимание лишь на неудачи и промахи ребенка, на то, что как вам кажется, он мало времени проводит за учебниками и тетрадями, а больше занят другими делами. Если Вы видите, что ребенку не хватает собранности, усидчивости или пр., то в спокойной обстановке обсудите с ним это, скажите о вашем беспокойстве. В этом случае Вы с большей вероятностью можете рассчитывать на то, что ребенок вас услышит и изменит свое отношение к экзаменационной подготовке.
3. Посоветуйте ребенку, чтобы во время подготовки он регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдохнуть, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Если учащийся хочет работать под музыку, не стоит этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была легкая инструментальная музыка без слов (многие люди в тишине чувствуют себя некомфортно). Крепкий чай, кофе, телевизор, энергичная музыка будут дополнительно поддерживать нервную систему в тонусе и создавать трудности в усвоении и запоминании экзаменационного материала.
4. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните какие-то разделы химии, биологии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте как можно больше вопросов. С одной стороны, вы примите непосредственное участие в жизни вашего ребенка, с другой стороны, смоделируете ситуации общения ребенка с экзаменатором и поможете ему потренироваться отвечать на конкретные вопросы. А с третьей стороны, обязательно узнаете что-нибудь новое и интересное.
5. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он закончит подготовку, вовремя ляжет спать. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. В свою очередь, вы сами не повышайте тревожность ребенка разговорами о количестве баллов, которые

стоит получить, о пробелах в знаниях и пр.

6. Сохраняйте хорошее настроение в день сдачи экзамена, не показывайте ребенку своего волнения (эмоции очень заразительны и могут передаваться). Сосредоточьтесь на позитивных моментах, подчеркните сильные стороны вашего ребенка с целью укрепления его самооценки.

7. Не критикуйте ребенка после экзамена, и обязательно поддержите его, если он получил баллов меньше, чем рассчитывал!

Помните главное – создать максимально комфортные условия для подготовки к экзаменам, помочь ребенку рационально распределить свои силы и время, поддерживать его, демонстрируя любовь и уважение!