

**Психологическая поддержка
родителей в период подготовки
и сдачи государственной
итоговой аттестации**



Согласитесь, что каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - **умение не сдаваться в трудной ситуации**, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Удачи на экзамене!



КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Слово «экзамен» переводится с латинского как **«испытание»**.

И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены.



SperIt.net

Почему они так волнуются ?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой



Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания

Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе

Поддерживать ребенка – значит верить в него, научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

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, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

ПРАВИЛА ЗАБОТЫ РОДИТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:

Именно родители должны контролировать режим занятий ребенка и не допускать перегрузок.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ:

На родителях лежит обязанность организовать удобное место для занятий и проследить, чтобы никто из домашних (сестер, братьев, бабушек-дедушек) не мешал подростку заниматься.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:

Обратить особое внимание на питание подростка.

Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга и облегчают усвоение учебного материала.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:

Переутомление чаще всего наступает потому, что занятия не чередуются с отдыхом.

Родители должны подсказать подростку, что после привычных 40-45 минут занятий (длительность школьного урока), необходимо сделать не менее привычный 10-ти минутный перерыв.

В это время можно перекусить, полюбоваться пейзажем за окном, сделать небольшую зарядку или принять душ.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ:

Накануне экзамена надо решительно пресечь попытки подростка (если таковые будут) заниматься «до упора».

Пресловутая «ночь перед экзаменом», которой якобы всегда не хватает, чтобы «отполировать» знания, на самом деле не более чем миф.

Поэтому родители должны успокоить подростка и обеспечить ему полноценный отдых, чтобы он отдохнул и как следует выспался.

ВНИМАНИЕ:

Вам может показаться, что все эти правила слишком просты и очевидны.

Но, поверьте, самое простое зачастую ускользает от внимания.

И мы забываем о том, о чем забывать нельзя.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ:

Не надо забывать, что подросток очень чутко улавливает и остро реагирует на эмоциональное состояние родителей.

И если взрослые не научатся справляться с собой, будут сеять ажиотаж и панику, то подросток неизбежно «заразится» этими неконструктивными состояниями и в самый ответственный момент уйдет в эмоциональный «штопор».

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ:

- Родители должны задуматься, насколько их требования и ожидания соотносятся с возможностями подростка.
- **Не надо ориентировать подростка на сплошные успехи в школе.**
- Лучше помогите ему определить те предметы, по которым он вполне способен получать высокие отметки.



**Больше разговаривайте
со своим ребенком!**

Отвечайте на его вопросы!

Обсуждайте его тревоги и страхи.

МЫ ГОВОРИМ

- Давай быстрее!
- Поторопись!
- Замолчи!
- Стой!
- Отвечай!

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Ты не важен.
- Тебе придется отказаться от своих желаний ради моих.

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- У нас 10 минут.
- Сколько тебе нужно, чтобы закончить игру?



МЫ ГОВОРИМ

- Посмотри,
как хорошо
он делает, а ты?

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Ты хуже других.

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- Я люблю тебя
таким, какой
ты есть!



МЫ ГОВОРИМ

- Мальчики не должны бояться (плакать).
- Девочка должна быть послушной.

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Мужчина не имеет права на чувства.
- Женщина всегда жертва.

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- Ты расстроился.
- Ты рассердилась.
- Это нормально — испытывать такие чувства.



МЫ ГОВОРИМ

- Ну сколько можно повторять?!

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Ты дурак, ты неудачник!

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- Ты справишься, попробуй еще. Я могу помочь, давай вместе.



МЫ ГОВОРИМ

- Как тебе не стыдно!

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Ты плохой, с тобой что-то не в порядке.

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- Все мы ошибаемся. Ошибка – это шаг вперед к умению и знаниям.



МЫ ГОВОРИМ

- Не хнычь!
- Не кричи!
- Не смейся!
- Не плачь!

РЕБЕНОК СЛЫШИТ

- Не выражай свои эмоции!

СКАЖИТЕ ИНАЧЕ

- Ты, наверное, устал?
- Ты чего-то испугался?
(Постарайтесь понять чувства ребенка).





Мне бы очень хотелось, чтоб
полученная информация, Вам
пригодилась!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

