Советы психолога родителям: как помочь детям подготовиться к экзамену

1. 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".

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Уважаемые родители!

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка – абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

Необходимо приучить ребенка к успеху, удаче, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу …».

Возможность провала становиться для подростка показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя человеком.

Чтобы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди.

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций, говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения.

Расскажите ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Желаем удачи!