

Психологическая поддержка ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ (ОГЭ).

Методические рекомендации родителям.



* **Уважаемые родители!** По данным проведенного диагностического исследования на изучение тревожности выпускников при подготовке к экзаменам, были получены результаты, которые подтверждают, что наши обучающиеся подсознательно испытывают тревогу, которая перерастает в тревожное состояние и изменяет все психические и даже биологические процессы. **Наши выпускники не показывают своей тревожности в силу своего возраста, так как хотят показать себя более взрослыми и самостоятельными в решении своих переживаний и чувств.**

* Давайте поговорим о том, как психологически **ПРАВИЛЬНО** поддержать своего ребенка и не навязываться к нему, тем самым создавая еще большую тревожность и вызывая негативные эмоции.



Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. **Как же поддержать выпускника?**

Существуют ложные способы поддержки ребенка:

- * -гиперопека,
- * -создание зависимости подростка от взрослого,
- * -навязывание нереальных стандартов,
- * -стимулирование соперничества со сверстниками.

Подлинная поддержка должна основываться на **подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка.**

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную 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:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- 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» и т.д.



Итак, 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 обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть 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.

Порекомендуйте ребенку....

Ознакомиться с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на тестирование.

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.

Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неопределенные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители.

Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.



Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые проблемы. Очень много можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.



Исп.: педагог-психолог
И.П. Васильченко