

Рекомендации родителям по психологической подготовке к экзаменам

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам родителям предлагается придерживаться следующих советов.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена – это отрицательно скажется на результате. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам. Не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен как следует выспаться.

Не критикуйте ребенка после экзамена.

Советы родителям на каждый день

Если Вы хотите уменьшить свои родительские тревоги в различные периоды жизни своего ребенка, видеть в нем уверенность и целеустремленность, Вам помогут эти утверждения:

1. Я отвечаю на все вопросы ребенка насколько возможно терпеливо и честно.
2. Серьезные вопросы и высказывания ребенка я воспринимаю всерьез.
3. Я поставил стенд, на котором ребенок может демонстрировать свои работы.
4. Я не ругаю ребенка за беспорядок в его комнате или на столе, если это связано с творческим занятием и работа еще не закончена.
5. Я предоставил ребенку комнату или часть комнаты исключительно для его занятий.
6. Я показываю ребенку, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения.
7. Я поручаю ребенку посильные заботы.

8. Я помогаю ему строить его собственные планы и принимать решения.
9. Я беру ребенка в поездки по интересным местам.
10. Я помогаю ребенку улучшить результат его работы.
11. Я помогаю ребенку нормально общаться с детьми из разных социальных и культурных слоев.
12. Я устанавливаю разумный поведенческий стандарт и слежу, чтобы он ему следовал.
13. Я никогда не говорю ребенку, что он хуже других детей.
14. Я никогда не наказываю ребенка унижением.
15. Я снабжаю ребенка книгами и материалами для его любимых занятий.
16. Я приучаю ребенка мыслить самостоятельно.
17. Я регулярно читаю ему.
18. Я приучаю ребенка к чтению с малых лет.
19. Я побуждаю ребенка придумывать истории и фантазировать.
20. Я внимательно отношусь к индивидуальным потребностям ребенка.
21. Я нахожу время каждый день, чтобы побыть с ребенком наедине.
22. Я позволяю ему принимать участие в планировании семейных дел и путешествий.
23. Я никогда не дразню его за ошибки.
24. Я хвалю его за выученные стихи, рассказы и песни.
25. Я учу ребенка свободно общаться со взрослыми любого возраста.
26. Я разрабатываю практические эксперименты, чтобы помочь ему больше узнать.
27. Я позволяю ребенку играть со всяким хламом.
28. Я побуждаю ребенка находить проблемы и затем решать их.
29. В занятиях ребенка я нахожу достойное похвалы.
30. Я не хвалю его беспредметно и неискренне.
31. Я честен в оценке своих чувств к ребенку.
32. Не существует тем, которые я совершенно исключаю из общения с ребенком.
33. Я даю возможность действительно принимать решения.
34. Я помогаю ребенку быть личностью.
35. Я помогаю ему находить заслуживающие внимания телепрограммы.
36. Я развиваю в ребенке позитивное восприятие его способностей.
37. Я никогда не отмахиваюсь от неудач ребенка, говоря: «Я этого тоже не умею».
38. Я поощряю в ребенке максимальную независимость от взрослых.
39. Я верю в здравый смысл ребенка и доверяю ему.

40. Я предпочитаю, чтобы основную часть работы, за которую взялся ребенок, он выполнял самостоятельно, даже если я не уверен в позитивном конечном результате.

Если Вы согласны с 20% из этих советов, то, вероятно, над остальными стоит еще подумать. Но если они вас устраивают полностью или на 90%, пожалуй вам следует несколько охладить воспитательный пыл и предоставить большую свободу как себе, так и ребенку.