

Психологическая поддержка старшеклассников родителями.

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Задача родителей – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.

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, попробуйте выполнить несколько советов:

Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Если ему лучше

запоминается ночью - пусть занимается хоть всю ночь. Просто, тогда не стоит будить его в восемь утра с криком "Садись немедленно за учебник! ", не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедим отдыхать, съездим за город, купим тебе что-то и пр.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.