СОВЕТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Многолетние наблюдения позволяют говорить, что отнюдь не процесс проверки знаний больше всего волнует подростков. Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью обязательно предписанной всем. Следовательно, перед ним встаёт двойная необходимость: во-первых, выбора дальнейшего жизненного пути; во-вторых, даже если сделан выбор, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно ещё доказать своё право на него, выдержав определённую конкуренцию. Для многих подростков именно в это время мысль о том, что результаты деятельности непосредственно зависят от количества вложенного, становится осознаваемым фактом.

У подростков внутренняя, самостоятельная оценка событий только формируется, и важную роль играет мнение значимых для них людей, особенно родителей, которым важно иметь представление о том, что такое экзамены и какие проблемы, с ними связанные, могут тревожить подростка.

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата.

Стресс — напряжение, затраченные усилия.

Чрезмерные усилия могут привести к ухудшению здоровья, разрушению нервной системы.

Вопрос о том, как помочь своему ребёнку в новой для него ситуации выбора — это, прежде всего, поиск ответа на вопрос: «Каким я хочу видеть ребёнка — самостоятельной или зависимой личностью?» Оберегать подростка от волнения, возможно приводящего к стрессу, брать на себя решение стоящих перед ним проблем, выбирать за него жизненный путь означает лишать его необходимого жизненного опыта, оставляя беспомощным в ситуациях любых изменений.

В процессе переживаний отрицательных эмоций одни люди демонстрируют активное поведение, основным компонентом которого выступает поисковая активность, направленная на изменение ситуации или своего отношения к ней. Другие — повышенную тревожность, неудача для них равносильна личностному поражению, т. к. затрагивает самооценку. Такое отношение может быть связано как с врожденными особенностями (легко возбудимая, ранимая личность), так и с воспитанными.

Следовательно, если мы не хотим видеть своего ребёнка зависимой, беспомощной личностью, надо предоставить ему возможность выбирать, действовать, ошибаться и исправлять ошибки. Не имея данного опыта, ребёнок чувствует себя беспомощным, а этот опыт беспомощности закрепляет поведение, которое связано с отказом от поиска эффективного способа решения проблем.

Предоставить возможность выбора не означает оставить подростка один на один с проблемой. Самооценка подростка во многом зависит от мнения окружающих. Возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность. Подросток начинает чувствовать себя легче в том случае, когда за спиной — надежный тыл — любящие люди. Родители, не любящие своих детей, — явление редкое, но подростков, уверенных в родительской любви, не так уж много. Не бойтесь прямо говорить ребенку о своей любви, и пусть эта любовь не зависти от результатов экзаменов.

ЧТО НУЖНО СЕЙЧАС ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

- Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Ощущение надёжного тыла.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Право на самостоятельность и условия для развития самостоятельности.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните, что он обязательно должен чередовать занятия.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.