

Рекомендации родителям по оказанию психологической поддержки ребенку в период экзаменов

- Необходимо внушать ребенку веру в себя, укреплять его уверенность в собственных знаниях и способностях, указывать на его достижения и успехи, особенно, если ребенок склонен к излишним сомнениям.
- Нужно создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Более частый контакт родителей с ребенком, в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.
- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
- Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
- Если Ваш ребенок излишне тревожен, полезно успокоить его, понизить значимость ситуации, показать, что ваша любовь к нему не зависит от его успехов.
- Нужно создать ребенку ситуацию максимального психологического комфорта в период подготовки к экзамену, чувство психологической защищенности избегать нотаций, конфликтов и стычек. Стремитесь договариваться с ребенком, а не принуждать его.
- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- Предъявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.
- 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".
- Помните, что экзамены и подготовка к ним – это работа «команды», не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой к специалистам школы (классный руководитель, школьный психолог). Вместе можно обсудить вопросы, которые вызывают переживания, обсудить совместные действия для поддержки подростка, подлиться переживаниями и получить профессиональную помощь и поддержку.
- Вы всегда можете обратиться на Детский телефон доверия – 8-800-2000-122, специалисты работают круглосуточно, звонки анонимные и бесплатные.