

Семье принадлежит важная роль в создании психологического климата во время подготовки ученика к ЕНТ. Психологическая поддержка родителей - это процесс, в котором родитель сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в себя и в свои способности, поддержать в случае неудачи. В такой период родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с сыном или дочерью. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки и плохое поведение ребенка, следует сосредоточиться на позитивной стороне его поступков, поощрив того, что он делает. Вербально и негласно родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности.

Мамы и папы должны научиться, помогая ребенку, предвидеть естественное несовершенство человека. А для этого нужно знать, какие силы в широком окружении ребенка способны привести к разочарованию.

По мнению многих психологов, такими силами являются: завышенные требования родителей; соперничество братьев и сестер; чрезмерные амбиции ребенка.

Подлинная родительская поддержка должна основываться на подчеркивании способностей ребенка, возможностей, его положительных сторон. Важно, чтобы ребенок понял, что причиной его неудачи может стать отсутствие готовности или способности вести себя соответствующим образом.

Утверждая веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: забыть о прошлых неудачах ребенка; помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с поставленной задачей; помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Помните, что для сына, дочери очень важен результат ЕНТ еще и потому, что он (она) боится разочаровать маму с папой, хочет, чтобы вы гордились его (ее) успехами и достижениями.

Старайтесь проводить больше времени с выпускником, знать обо всех его попытках справиться с заданием. Умейте взаимодействовать с ним, избегая дисциплинарных наказаний. Уважайте индивидуальность ребенка, демонстрируйте при нем оптимизм и поощряйте его стремления добиться успеха.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕНТ

- 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.

- 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.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Педагог- психолог: Сулимова Н.С.

Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-



другому.

«Если не можешь изменить ситуацию, постарайся поменять отношение к ней»

Советы родителям



«Как помочь ребенку в процессе подготовки к ЕГЭ»

ГУ «Средняя школа № 33
Целиноградского района»