

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

«КАК ПОМОЧЬ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ»

Уважаемые родители! Предлагаем Вашему вниманию рекомендации педагога-психолога по поддержке обучающегося в период экзаменационной сессии.

В первую очередь необходимо создать благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменами. Вы можете создать ее, следуя следующим рекомендациям:



1. Помните, что слишком сильное давление со стороны родителей (желание контролировать, фокусировать на результате) усиливает тревогу, теряется возможность концентрироваться на процессе подготовки дома и во время самого экзамена. Иногда беспокойство может привести к тому, что обучающийся, заиклившись на уже кажущемся недостижимым результате, машет рукой на подготовку, заранее сдаваясь.

2. Повышайте его уверенность в себе. Помните: главное – снизить напряжение, тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий.

Существуют слова, которые поддерживают обучающегося в период экзаменационной сессии, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

– «Расскажи мне, чего ты боишься?». Важно выяснить причину беспокойства, так как у каждого обучающегося будут свои причины тревожности, страха перед

зачётом/экзаменом. Например, кто-то боится того, как отреагируют родители в случае получения не той оценки, которую от него ожидали; кто-то боится потерять стипендию и др. И уже отталкиваясь от его ответа, подбирать правильные слова поддержки.

—«Ты справишься, ведь ты у меня умничка!». Казалось бы, что может быть проще? Но при этом очень важно объяснить, почему вы так считаете, чтобы убедить его в своих силах.

—«Зная тебя, я уверен (а), что ты все сделаешь хорошо!»;

—«Я могу представить, что ты чувствуешь, но ты многое знаешь по данному предмету, много учил. Я верю в то, что у тебя всё получится!»

—«Мы любим и будем любить тебя вне зависимости от твоей оценки по данному экзамену!». Пожалуй, одна из самых нужных фраз поддержки, которую хочет услышать любой обучающийся от своих близких. Чтобы он чувствовал уверенность в себе и не боялся экзаменов, говорите ему о своей любви как можно чаще.

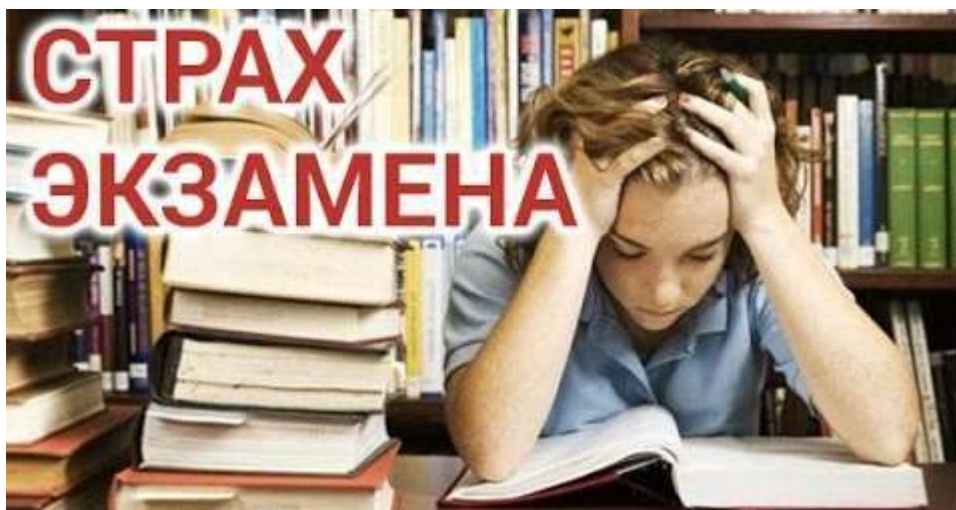
Важно отметить, что даже в случае неудачи на экзамене, жизнь НЕ заканчивается и Вы, как самые важные и близкие люди для сына /дочери, сможете найти выход в любом случае.



Слова разочарования:

— «Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог (ла) бы сделать это гораздо лучше!» (после зачёта/экзамена);

— «Не знаю, как ты будешь сдавать экзамен? Ты весь год толком не учился!» и др.



3. Снять тревожность помогут совместные воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ему о своих собственных переживаниях на экзаменах (и иных испытаниях) и об опыте их успешного преодоления.

4. Наблюдайте за его самочувствием, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния обучающегося, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки к зачёту/экзамену, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

7. а) Если он легче запоминает информацию с помощью слухового анализатора, то имеет смысл помочь ему, прочитав сложную для него лекцию.

б) Если он зрительно лучше запоминает информацию, то объясните ему, что очень полезным будет сделать краткие схематические выписки и таблицы.



8. Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9. Накануне экзамена необходимо обеспечить обучающемуся полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

