

Советы практического психолога для детей и родителей в период сдачи ГИА

Уважаемые родители!

В период сдачи экзаменов Ваш ребенок, как никогда, нуждается в вашем чутком внимании и поддержке. Вы сможете предотвратить развитие у ребенка экзаменационного стресса и помочь ему эффективно справиться с заданиями, если последуете этим рекомендациям психолога:

1. Избегайте нереальных ожиданий от успешности своего ребенка на экзаменах. Сосредоточьте ребенка на том уровне результатов, которые он реально может достичь.
2. Создайте на время подготовки к экзаменам благоприятную обстановку дома. Оградите ребенка от необходимости ухода за другими членами семьи, от конфликтного поведения других членов семьи.
3. Обеспечьте необходимые условия для подготовки (личное рабочее место, свободное для подготовки время, условия тишины и уединения).
4. Разделяйте с ребенком его тревожные чувства, опасения относительно процедуры экзамена. Давайте ребенку возможность высказаться, выразить свои переживания.
5. Помогите ребенку осознать положительные моменты предстоящей процедуры экзамена (поступление, достижение цели, самостоятельная жизнь и т.п.).
6. Помогайте ребенку организовывать его время: воздерживайте его от излишнего перенапряжения и не допускайте попустительства в подготовке.
7. Отслеживайте психологическое и физическое состояние своего ребенка: обращайтесь внимание на резкие изменения в активности (безразличие, круглосуточные занятия), на нарушения сна, аппетита, на изменения в поведении (замкнутость, дурашливость, гиперактивность, подавленность).
8. Помогите своему ребенку потренировать необходимые навыки:
 - засекайте время выполнения заданий, чтобы ребенок умел планировать свое время на экзаменах;
 - в игровой форме задавайте вопросы (из разных областей знаний) и предлагайте несколько вариантов ответов, чтобы ребенок научился работать с тестами.
9. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
10. Повышайте уверенность ребенка в себе.
11. Учите подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».
12. Помогите ребенку опираться на свои сильные стороны.
13. Выработайте вместе с ребенком стратегии поведения на случай неудовлетворительной сдачи экзаменов. Ребенок должен быть уверен, что есть пути выхода из сложившейся ситуации.
14. Отслеживайте и контролируйте собственное эмоциональное состояние: переживания родителей порой воспринимаются как более тяжелые, т.к. ребенок чувствует себя ответственным за проблемы родителей.