



*Рекомендации
родителям по
оказанию
психологической
поддержки ребёнку*

- 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 ЕГЭ. Такая среда создается следующими приемами: 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.

- Не стоит проявлять излишнее беспокойство и тревожность по поводу предстоящего экзамена, так как Вы можете заразить своей тревожностью ребенка, что понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость к экзаменационному стрессу.

- 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".

- Если Ваш ребенок не слишком хорошо сдал экзамен, стоит жестко ругать его за это. Вероятно, он и сам расстроен из-за этого и нуждается в Вашей поддержке. Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности. Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.