

Уважаемые родители 11-классников!

Для вас и ваших детей наступает очень ответственный период в жизни. Мы хотим пожелать вам достойно его пройти, приобрести определенный опыт. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше. Но надеюсь, что у вас все сложится благополучно. Вам и вашим детям взаимопонимания, спокойствия, терпения, бодрости духа, здоровья! А мы, ваши педагоги, всегда рядом с вами.

Уважаемые родители, если у вас есть какие-то вопросы к педагогу-психологу школы, вы можете получить консультацию по тел. 8-927-618-18-20 и по электронной почте psihologiaschool5@gmail.com

Я подготовила несколько рекомендаций для вас:

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и ... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день!

Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
5. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключите чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – тогда основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером.
7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки), т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.
9. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Я желаю вам удачи и успехов! Все будет хорошо!

С уважением, Емелина Галина Александровна,
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани.