

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации.

В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.

Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребёнок.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребёнка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребёнка приёмам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребёнку на экзамене.

Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить

напряжённое состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя её. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребёнку возникшую ситуацию.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка, например, скажите: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!".

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые проблемы. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен", "Я могу". Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Советы родителям:

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 выполнить несколько советов:

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

7. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

8. Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться

9. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

10. Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

11. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

13. Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

14. Не критикуйте ребенка после экзамена.

15. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».