

Советы родителям

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 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".
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: 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.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по

плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

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

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ✓ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ✓ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- ✓ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

Научиться говорить с детьми — несложно: требуется некоторая продуманность и практика.

Вы сумеете это сделать, а значит, сможете сплотить свою семью и подготовить ребенка к самостоятельному решению проблем, которые перед ним будет ставить жизнь.

Сегодня мы поговорим о том, как воспитать у ребенка уверенность в себе. Самооценка, как и любовь, не поддается простому и точному описанию. Но многие люди отмечают, что больше уверены в себе, когда есть причина

гордиться собой. Они убеждены, что их ценят, несмотря на недостатки, если окружающие знают, что они способны, например, довести до конца трудную задачу.

Как часто ваш ребенок чувствует себя никчемным, глупым, «неправильным»? На что вы обращаете внимание, когда хвалите своего ребенка?

Одни родители отмечают способности и результаты, другие - настойчивость, старание, и вложенные усилия в достижении результата.

Какие высказывания делают ребенка более уверенным в себе?

Дети, которых хвалят за способности, бояться неудач больше, чем те, которых хвалят за то, что они прилагают много усилий при встрече с трудностями. И, кроме того, дети, которых хвалят за трудолюбие и усердие, обычно добиваются успеха, если перед ними встает трудная задача. *Похвала всегда была мощным средством в деле воспитания детей и развития у них хорошего мнения о себе. Похвала много значит, но она не заменяет времени, проводимого вместе, любви и других способов выражения заботы и участия родителей.*

Какие качества, способности и знания важно подарить ребенку, чтобы сформировать у него устойчивую самооценку?

Вот наиболее важные из них:

- ✓ понимание, что совершенных людей нет;
- ✓ знание, что каждый человек имеет право на ошибку. Помните - «не ошибается тот, кто ничего не делает»;
- ✓ умение переносить разочарования и личные неудачи;
- ✓ веру в собственные силы;
- ✓ умение просить о поддержке и помощи, а так же принимать их;
- ✓ способность ставить перед собой реально выполнимые задачи, с учетом ограниченности своих возможностей, т. е. насколько ты рослый, сильный или сообразительный и т. д. по сравнению со своими сверстниками;
- ✓ умение контролировать себя;
- ✓ способность проявлять упорство при решении задач, несмотря на чувство тревоги.

Овладение подобным опытом, увеличивает шансы ребенка на достижение цели, и приводит к результатам, которые позволяют укрепить его уверенность в себе.

Как нужно говорить:

Семья, где присутствуют поддержка и любовь, повышает психологический иммунитет ребенка. Высказывания глобального характера, типа «ты замечательный... самый лучший ребенок на свете» и т. д.,

производят огромное впечатление, но они должны быть уравновешены более конкретной похвалой или поддержкой, например:

«Ты начал заниматься гимнастикой год назад, и, даже, когда было трудно - не сдавался, занимался. И вот - первая победа. Ты должен гордиться собой, что не бросил начатого».

«Математика - трудный для тебя предмет, но ты был настойчив и не сдавался, хотя иногда испытывал разочарование. Ты достоин уважения».

«Давай сегодня вместе прогуляемся? Только ты и я». Когда вы сообщаете ребенку, что просто хотите провести с ними время, и действительно это делаете, это позволяет ему понять и поверить в то, что он дорог вам и значим для вас.

«Твои друзья хотели, чтобы ты остался у них подольше, но ты все равно пришел домой вовремя. Действовать вопреки желанию друзей нелегко. На это нужно мужество».

«То, что ты только что сделал, сказал, говорит о твоём терпении. Ты молодец!» Хвалите ребенка за любое хорошее качество — за настойчивость, доброту, чувство справедливости, желание делиться с другими, а также за послушание.

Давайте поддержку, обращайтесь ребенка к прошлому удачному опыту. «Помнишь, как ты играл в эту компьютерную игру и повышал свои очки? Это говорит о том, что если ты будешь стараться, то у тебя будет получаться лучше».

Основное правило: Проводите с ребенком время, занимаясь чем-нибудь содержательным. Ваши занятия с ребенком повышают у него чувство собственного достоинства, независимо от того, ведут они к каким-либо достижениям или нет.

Если уверенность ребенка в себе недавно пошатнулась, то ваш самый лучший первый жест – это сопереживание. Начните с краткого сообщения о том, что подтолкнуло вас к этому разговору.

«Ты выглядишь таким несчастным. Расскажи, что случилось».

«Ты не поймал мяч, и твоя команда проиграла. И теперь ты все время об этом думаешь. Я права?»

«Я заметила, что ты стал очень тихим, с тех пор как друзья перестали приглашать тебя кататься на велосипеде. Думаю, ты обиделся».

«Я помню, что ты чувствовала то же самое две недели назад, когда тебе не дали роль в пьесе. Это тоже казалось несправедливым». Помогая ребенку связать настоящую обиду с прошлой, вы можете помочь ему понять, почему он так остро отреагировал. Вспомнив, как ушла боль прошлых обид, ребенок начинает думать, что его настоящая проблема тоже временна.

Как не следует говорить:

- ✓ Не спрашивайте автоматически: «Ты хочешь поговорить?» Ваш ребенок может инстинктивно ответить «нет»
- ✓ Вопрос «Как ты себя чувствуешь?» может возыметь обратный эффект, когда ребенок явно расстроен. Он может резко ответить вам: «А как, по-твоему, я себя чувствую?» Лучше сообщить о своих наблюдениях: «У тебя заплаканные глаза» или «Ты хлопаешь дверью», а затем скажите, что вы думаете «Поэтому я думаю, что ты очень опечален», «я вижу, что ты очень сердисься»
- ✓ Не спрашивайте, что случилось. Лучше скажите: «Расскажи мне, что случилось»
- ✓ Старайтесь не давать никаких советов, пока четко не уясните для себя, что поняли, каково сейчас вашему ребенку.

Часто дети с заниженной самооценкой произносят фразы, раскрывающие их отрицательное отношение к себе: «Я тупой», «У меня ничего не получается» или «Меня никто не любит». Это могут быть высказывания глобального характера: «Все умнее меня», «Никому не бывает так плохо, как мне», «Все ребята знают больше, чем я». После того как вы выразили сочувствие, чрезвычайно важно начать научить ребенка думать более рационально:

- ✓ «Ты не тупой. Просто в этот раз ты мало занимался».
- ✓ «Я видел, что в твоей команде все допускают ошибки. Ты такой не один. Все могут допускать ошибки, каждый может ошибиться».
- ✓ «Да, ты допустил ошибку. Но это не означает, что ты никогда не сделаешь это правильно. У тебя хорошо получалось раньше, и, в дальнейшем, будет почти всегда получаться».

Очень важно, чтобы вы не пользовались вышеприведенными примерами до тех пор, пока не поймете, в чем, собственно, проблема, и не выразите сопереживания. Иначе искренняя попытка побудить ребенка взглянуть на себя более реалистично, например: «Ты находил друзей раньше, найдешь, и сейчас...», может прозвучать как отвержение его оскорбленных чувств.

- ✓ «У тебя не должно быть таких чувств, потому что...». Если ребенок по-настоящему не поверит, что вы его понимаете, он не воспримет сказанного вами.

Главное: помните, ваше эмоциональное состояние влияет на ваших детей.
Позаботьтесь о себе.