

Как помочь
ребенку

ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



СОВЕТЫ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ



КОГДА РЕБЕНКУ НАЧИНАТЬ ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПРОДУКТИВНО?

НАЧНИТЕ ПОДГОТОВКУ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО

Предложите ребенку начать подготовку к экзаменам и контрольным работам **заранее**, поскольку в последний момент будет сложно освоить весь объем материала.



ЧЕРЕДУЙТЕ ПОДГОТОВКУ И ОТДЫХ

Не запрещайте ребенку общаться с друзьями и ходить на прогулки, пока он готовится к экзаменам. Вам может показаться, что так он будет отвлекаться от учебы, однако **ограничения могут оказать обратный эффект** и испортить итоговые результаты.



Для **спокойного процесса обучения** без срывов важны **все составляющие**:

- периоды активной работы;
- отдых и занятие хобби;
- полноценные прогулки.

ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ – ЭТО НОРМАЛЬНО?

СЛЕДИТЕ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ РЕБЕНКА



Иногда родителям может показаться, что ребенок хочет увильнуть от подготовки, поэтому начинает придумывать себе разные болезни. Взрослые не всегда могут воспринимать такие жалобы серьезно, хотя из-за учебной перегрузки у подростков часто бывают сбои в организме и моральное истощение.

Уважение к ребенку, признание его права на отдых, на переживания и любые эмоции – важный этап и основа для здоровых детско-родительских отношений.

Если вам удастся создать спокойную атмосферу и доверительный диалог с ребенком, то это положительно скажется не только на результатах итоговых экзаменов.



КАКИХ ФРАЗ В ОТНОШЕНИИ РЕБЕНКА ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?



ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ:

«Ты все равно не напишешь хорошо»;
«У тебя ума не хватит все решить»;
«С твоими способностями тебе не стоит рассчитывать на хорошую карьеру в будущем».

В таких словах от своих родных ребенок слышит примерно следующее: **«Я в тебя не верю. В твоей сложной ситуации я не помогу тебе, разбирайся сам».**

Своим пессимизмом и отсутствием веры в способности ребенка родители формируют у него **низкую самооценку и неуверенность, которые будут проявляться и во взрослом возрасте.**



НУЖНО ЛИ НАСТРАИВАТЬ РЕБЕНКА ТОЛЬКО НА ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Во всем важна мера, поэтому **в поддержке важно не перестараться**. Не стоит говорить ребенку, что он непременно сдаст все только на отлично. Тем более, если до этого момента подросток не был отличником, то он с большим **сомнением отнесется к вашим словам**. А если он отличник, то это только **накалит его и без того высокий уровень тревоги**.

Лучше **настраивать подростка на то, что он сможет достичь цели**. Говорить это нужно максимально спокойно и уверенно. Попробуйте поверить вместе, что **у ребенка все получится**.



Важно объяснить, что **экзамен – это не конец, а начало нового пути**. Нужно надеяться на лучшее, но **всегда должны быть продуманы пути выхода из любой возможной ситуации** (например, попробовать сдать через год, устроиться на работу и т.п.).

СТОИТ ЛИ ПРИВОДИТЬ В ПРИМЕР РЕБЕНКУ ДРУГИХ УЧАЩИХСЯ?



Каждый человек уникален и неповторим по-своему, поэтому **не стоит сравнивать ребенка и его успехи с другими** (братьями или сестрами в семье, даже если они более успешны, с друзьями или одноклассниками). Такие сравнения снизят мотивацию и уверенность в своих силах и способностях.

У каждого человека, в том числе подростка, свои цели в жизни и пути их достижения, поэтому равняться стоит только на себя – попробуйте это обговорить с ребенком.



Важно **делать акцент на сильных сторонах ребенка**, поддерживая и мотивируя его. Один из самых сильных источников мотивации для ученика – это **осознание собственных сил** и результата, даже если он достигается не сразу, но ребенок становится все ближе к цели!

СТОИТ ЛИ РЕБЕНКА ЗАПУГИВАТЬ ПЛОХОЙ ОЦЕНКОЙ, ЧТОБЫ ОН ГОТОВИЛСЯ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ?



Если вы будете **постоянно говорить о страхах и пугать ребенка возможными неудачами**, то он будет **погружаться в состояние стресса**. Проигрывая в голове сцены провала и проецируя неудачи, подросток настроится на плохой результат и потеряет мотивацию. Ввести ребенка в такое состояние легко, а вот **вывести из него непросто**.

Причина подобного поведения у взрослых – неуверенность не только в ребенке, но и в себе как педагоге или родителе. Однако этот метод всегда приводит только к отрицательному результату.



На самом деле, **ребенок способен на многое, чувствуя безусловное уважение и поддержку со стороны родителей. И вы действительно можете ему в этом помочь!**

Детям очень **важна эмоциональная поддержка со стороны родителей**, особенно в период подготовки к экзаменам.

Подбадривайте их и хвалите. Чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок. Экзамены – это не что-то ужасное, **наоборот, это небольшие шаги к достижению цели.**

ПОВЫШАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ ДЕТЕЙ В СЕБЕ!

