

Памятка для родителей выпускников

С учетом последних событий происходящих в мире и в нашей стране, сложно было бы не беспокоиться о том, что все это значит для вас и для тех, кого вы любите. Это необычная ситуация с высоким уровнем неопределенности, которая, естественно, может вызвать беспокойство и тревогу. Не секрет, что успешность сдачи экзамена ребенка во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

1. Поощрение, поддержка, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки. Поэтому демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
2. Ребенку необходимы положительные послания относительно его возможностей. Часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы очень важны.
3. Родители могут принять активное участие в разработке индивидуальной стратегии деятельности ребенка при подготовке к экзамену. Все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.).
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.