

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

(самые главные ошибки родителей)

1. Родительские тревоги, бесконечное запугивание. Создание атмосферы неудачи - основная ошибка родителей. "Не готов!...", "С такими знаниями рассчитывать не на что...", "Не сдашь..." - многократное повторение подобных фраз (запугивание) + волнение ребенка = повышение тревожности, формирование негативной установки.

ВАЖНО: необходимо соблюдать спокойную деловую атмосферу взаимодействия – разговоры об экзаменах не должны показывать ваши эмоции.

2. Подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка. Исключите фиксирование внимания на непреодолимой трудности ГИА, ответственности перед школой, родителями, будущим.

ВАЖНО: необходимо понимать эмоциональное состояние ребенка. Важно обсудить тяжелые и опасные исходы, действия в случае провала.

3. Сравнение с более успешными сверстниками, старшими братьями и сестрами.

ВАЖНО: необходимо повышать уверенность, сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки.

4. Непонимание волнения, игнорирование жалоб.

ВАЖНО: необходимо наблюдать за самочувствием ребенка, реагировать на просьбы, исключать переутомление, помогать снять напряжение, расслабиться.

5. Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки.

ВАЖНО: необходимо обеспечить удобное место для подготовки, соблюдать режим работы, не допускать перегрузок, заниматься с перерывами, отдыхать.