

Психологическая поддержка при подготовке к



Уважаемые родители выпускников школы!

Экзамены – это испытание личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.

Экзамены – настоящий стресс, преодолевая которые человек развивается, взрослеет.

Очевидно, что в подготовке учеников к *экзамену* огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре *экзамена*, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.



Как помочь детям подготовиться к экзамену.



- **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на *экзамене*, и **не критикуйте** ребенка после *экзамена*. Окажите поддержку в любой случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте** тревожность ребенка накануне *экзамена* – это может отрицательно сказаться на результате. 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».
- В процессе подготовки к *экзаменам* **подбадривайте** ребенка, **хвалите** его за то, что он делает хорошо.
- **Повышайте** его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- **Контролируйте** режим подготовки ребенка, **не допускайте** перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- **Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить состояние ребенка, связанное с переутомлением.



- **Обеспечьте** дома 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** распределить темы подготовки по дням.
- **Ознакомьте** ребенка с методикой подготовки к *экзаменам*. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно дать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
- Накануне *экзамена* **обеспечьте** ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Практика показывает: переедание непосредственно перед *экзаменом* тормозит умственную активность.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ.

(СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА).

Уважаемые родители!

1. Основное условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка.
2. Проявляйте интерес к школе. Больше общайтесь с ним.
3. Познакомьтесь с его одноклассниками.
4. Не допускайте физических мер воздействия.
5. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
6. Учитывайте темперамент своего ребенка.
7. Поощряйте самоконтроль, самооценку и самодостаточность Вашего ребенка.
8. Регулярно беседуйте с классным руководителем и учителями Вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими людьми.
9. Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.
10. Поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме.



**ВЕРЬТЕ В СВОЕГО РЕБЕНКА! ВАША ВЕРА СПОСОБНА ПРЕВРАТИТЬ
ВОЗМОЖНОСТЬ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ! УСПЕХОВ ВАМ!**

Мама, какая ты мягкая!

Эксперименты с детенышами обезьян, специально лишенных контакта с матерью показали **необходимость телесных прикосновений для нормального развития.**

Одной группе обезьянок был оставлен манекен, обтянутый плюшем и снабженный грелкой. Другой группе — лишь проволочный манекен с соской. Обезьянки из группы с плюшевым манекеном выросли вполне здоровыми. А те детеныши, которые не имели возможности телесного контакта, оказывались психически неполноценными.

Ссорьтесь цивилизованно!

Отечественными психологами было установлено, что **дети, рожденные от родителей с нарушениями в коммуникации, чаще имеют нарушения в общении в течение 2-х первых лет жизни.**

Если в момент ожидания ребенка, а также в течение 2-х лет после его рождения родители имели так трудности как:

- выраженная доминантность одного из супругов (когда один постоянно «давит» на другого);
- ярко выраженные сильные отрицательные эмоции;
- низкая эффективность общения (когда оно не приводит к выполнению поставленной задачи);
- конфликты;
- неумение донести до партнера свои мысли...

...то, скорее всего у детей будут трудности в общении в следующих формах:

- низкая потребность в общении;
- затруднение при вступлении в контакт;
- отсутствие адекватных реакций на обращение взрослого;
- слабое развитие соответствующих возрасту средств общения.

Так что, уважаемые родители, учитесь разговаривать друг с другом и решать свои проблемы культурно и цивилизованно, если хотите видеть своих детей общительными, послушными и дружелюбными с вами и другими детьми!

Приласкай меня, мама!

Мы нуждаемся в прикосновении так же, как в солнечном свете, воде и пище. У всех людей под кожей проходит сеть нейронов, чувствительных к разному роду прикосновениям. Когда кто-то прикасается к нам, наш мозг улавливает этот сигнал, воспринимает его и побуждает дарить в ответ улыбку, хорошее настроение или какой-нибудь дружественный знак.

Дети, особенно маленькие, более других нуждаются в том, чтобы до них дотрагивались. К сожалению, многие родители дотрагиваются до своих детей, только когда одевают их, моют, кормят или наказывают. Но, согласно многочисленным исследованиям, дети, которых держат на руках, обнимают, целуют и ласкают, обладают более крепким здоровьем, лучше растут и интеллектуально развиваются, чем те, которые лишены всего этого.

Дети и телевизор: агрессия



Знаете ли Вы, что популярный детский сериал, идущий в настоящее время на одном из российских каналов плохо влияет на Ваших детей? Это сериал «*Могучие рейнджеры*» (*Power Rangers*).

Еще 10 лет назад, в 1995 году, группой американских ученых во главе с Крисом Бойацисом, было изучено влияние **именно этого** сериала на проявление детской агрессии.

Были взяты 2 группы младших школьников. Первой группе показали эпизод с дракой из этого фильма, второй группе — нет. Сразу после просмотра, в первые 2 минуты, количество агрессивных действий в первой группе было в **7 раз больше**, чем во второй. Дети активно подражали агрессивному поведению героев сериала.

Хотите, чтоб Ваш ребенок после просмотра фильма избивал сверстников на улице, нападал на младшего братишку или на Вас? Нет? Тогда ограничьте просмотр фильмов со сценами насилия!

Очень короткий урок психологии:

Если человек слишком много смеется, даже над глупыми вещами, этот человек печален глубоко внутри себя.

Если человек много спит, он одинок.

Если человек разговаривает мало и быстро, он хранит секрет.

Если человек не может плакать, он слаб.

Если человек ест в ненормальных количествах, он напряжен.

Если человек плачет по мелочам, он мягкосердечен.

Если кто-то спрашивает о тебе несмотря на то, что он занят, то этот некто действительно любит тебя.