

Советы родителям старшеклассников

Уважаемые родители!

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке к сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций, быть ответственным, сильным, активным и в то же время тонким и чутким. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения, поощрения его деятельности, создания благоприятной атмосферы доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладание отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней неполноценности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими экзаменами.

Выпускнику будет важна наша психологическая поддержка, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытает чувство разочарования, обиды, вины за неоправданные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь принять сами и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче экзамена, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребенок. Подберите наиболее оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь научиться сами, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы. Решив одну проблему, человек сталкивается с другой. Уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые. Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка. Например, говорить: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!"

Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен", "Я могу". Человек, предрекая себе успех, предпринимает действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

Успехов вам в достижении желанных целей!