



Памятка родителям

«Как поддержать ребенка, не сдавшего экзамены»

Прежде всего необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с неуспехом на

государственной итоговой аттестации. Такая среда создается следующими приемами: более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном; совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов, вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления; стиль общения с ребенком – оптимистичный: по сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности, такая форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умения в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением, стрессом; этому обязательно надо учить и учиться. Часто бывает так, что родители сами огорчаются больше, чем выпускник, переживают, что что-то недодали, не доделали, и это огорчение передается ребенку. Этих ситуаций не избежать, и главное здесь – успокоиться самим родителям. В эмоциональном накале невозможно правильно реагировать на неудачу. Поэтому прежде, чем приступить к решению проблемы, успокойтесь сами. Дайте понять своему ребенку, что полученный балл – это не то, что определяет его как личность. У него есть друзья, любимое хобби, свой интеллект, который позволяет ему пересдать этот экзамен.

Помогите найти те вещи, которые доказывают, что ваш ребенок прежде всего не ученик, который получает оценки, а в первую очередь, человек.

Неудача на экзамене – это всего лишь очередное жизненное испытание, и он всего лишь допустил ошибку, на которых учатся все до единого. Помните о том, что поддержка нужна всем, вне зависимости от возраста. А сейчас, на новом жизненном этапе, ваш ребенок нуждается в ней даже больше, чем обычно.

Не торопитесь, не решайте ничего сгоряча и не пытайтесь тут же всё исправить.

Дайте ему возможность отдохнуть, отдышаться, и обсуждайте с ним, как поступать дальше.