

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание».

Дети в большинстве своем так и относятся к нему - как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности (вне зависимости от возраста и оценок в классном журнале).

Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы (а если несамостоятельным - тем более!), контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется. Всегда будьте готовы предложить свою помощь.

Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем химии или физики, все же наберитесь терпения и выслушайте до конца рассказ о кислороде или биноме Ньютона. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, - ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение. Не отказывайтесь, если врач, учитывая состояние ребенка, посоветует вам освободить его от экзаменов. Кстати, в любой поликлинике и у директора школы есть инструкция со списком заболеваний (если вам откажут его показать, обратитесь в районо, гороно или редакцию «ДМ»), при которых врач просто обязан освободить вашего ребенка от экзаменов, тем более что... аттестат ему должны выдать в любом случае, а на медаль он не претендует. Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка.

Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще много стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение. Научите детей верить, что им обязательно повезет. И не только на экзамене!

**РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!
ОТ ВАС ЗАВИСИТ УСПЕШНОСТЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ НА ЭКЗАМЕНЕ!**