

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: "Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно" и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Тревожность – это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Нет человека, который бы не волновался перед экзаменом или перед принятием какого-нибудь ответственного решения. Но когда волнение слишком сильное, оно мешает во время экзамена сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Родителям следует взять себя в руки, стабилизировать эмоциональное состояние ребенка, рассказать, как можно снизить тревожность и активизировать свои действия на экзаменах.

К выпускному классу у учеников вырабатываются стереотипы работы. Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний для него не является новой.

Проблема заключается в том, что первые выпускные экзамены совпадают с периодом профессионального самоопределения, поступления в вуз. В связи с этим у родителей возникает тревога по поводу отметок, которые ребенок получит на экзамене. Для того, чтобы быть готовыми принять любой результат, родителям следует заранее вместе с ребенком продумать образовательные маршруты, связанные с вариантами дальнейшего обучения. Целесообразно выбрать несколько вузов с разным рейтингом популярности, но одинаковыми или смежными факультетами, которые соответствуют выбранной профессии. Даже если не получится сразу поступить в желанный вуз, при хорошей успеваемости в дальнейшем можно рассмотреть вариант перевода. Такие возможности при условии хорошей успеваемости могут появиться в рамках одного вуза при переходе с платного отделения на бюджетное, если там появятся свободные места.

Поэтому при подготовке к экзаменам стоит рассказать обучающемуся о том, что отметка не является показателем его возможностей. А при повторении или изучении нового материала ребенку лучше давать установку: "Интересно!". Например, мама может рассказать из опыта: "Когда я готовилась к экзаменам, мне было интересно выстраивать знания в систему. Система показывала закономерности, которые раньше не были так очевидны".

Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку. Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

Чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям придется изменить привычный стиль общения. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки, взрослому необходимо сконцентрироваться на позитивной стороне его поступков, научиться понимать его переживания. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, "Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам "... на экзамене выполнишь хорошо", "Ты знаешь материал, это очень хорошо". Поддерживать можно с помощью совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д.

Не стоит забывать, что ребенок нуждается в поддержке не только когда ему плохо, но и когда ему хорошо.

Существуют ложные способы, т. н. "ловушки поддержки". Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль ("Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?) чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки. Излишнее усердие и тотальный контроль со стороны взрослых только осложнят ситуацию. Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их успехов, положительных качеств: усидчивости, настойчивости, целеустремленности и т. п.) или старшими братьями и сестрами, которые уже успешно прошли экзаменационные испытания, не приведет к возникновению желания стать лучше или "взять с него пример", но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию личности.

Подлинная помощь взрослого должна основываться на поддержке способностей, возможностей ребенка, его положительных сторон. Случается, что поведение обучающегося не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко показать ребенку, что "Хотя я не одобряю твоего поведения, я по-прежнему тебя уважаю как личность". Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Но все-таки лучше научить подростка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: "Ты сможешь это сделать". Главная цель развития самосознания ребенка заключается в том, чтобы он перешел от ожидания похвалы к адекватной самооценке.

Используя негативные оценки в духе "Ты мог бы сделать это лучше", "Я ожидала от тебя большего", мама считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: Какой смысл стараться? Все равно я ничего не могу. Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом. Я сдаюсь". Даже если подросток не вполне успешно справляется с выполнением заданий, взрослый должен дать понять, что его чувства по отношению к ребенку не изменились. Полезными могут оказаться следующие высказывания: "На пробном экзамене ты получил низкое количество баллов, хотя рассчитывал на лучший результат, для тебя это было хорошим уроком", "Все мы люди, и все мы совершаем ошибки. В конце концов, исправляя свои ошибки, ты тоже учишься".

Используя такой стиль общения, взрослый сможет помочь ребенку достичь уверенности в себе. Вера в себя – это "прививка от неудачи и несчастья".

Центральное место в развитии уверенности ребенка в себе занимает вера в него взрослых. Родители часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против подростка. Это может породить у обучающегося ощущение безысходности: "Нет никакой возможности учиться лучше и хорошо сдать экзамен, пусть меня считают плохим, отстающим".

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться именно к ним, а не к ошибкам.