

Семинар для родителей выпускников 9 и 11 классов
Как помочь выпускнику?

Просвещение родителей об особенностях психологической поддержки выпускников

Обсуждение основных трудностей, с которыми сталкивается родитель выпускника

Снижение тревожности родителей



«Чем могут помочь родители своим выпускникам?»

Сейчас этот вопрос достаточно актуален, особенно в рамках дистанционного обучения.

Ваши дети находятся в точно таком же состоянии и даже хуже, т.к. им могут передаваться и ваши волнения!



Тревоги родителя

Для начала давайте составим список наиболее волнительных вопросов, которые тревожат родителей.

- страх, что ребенок никуда не поступит
- тревога, что баллов не хватит и придется учиться в «плохом» Образовательном учреждении
- надежды на бюджетные места
-

Обсуждение списка:

Как можно найти выход из ситуаций?

Что можно предпринять после неудачной сдачи экзаменов?





Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

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

Забыть о прошлых неудачах ребенка;

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;



Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

«Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

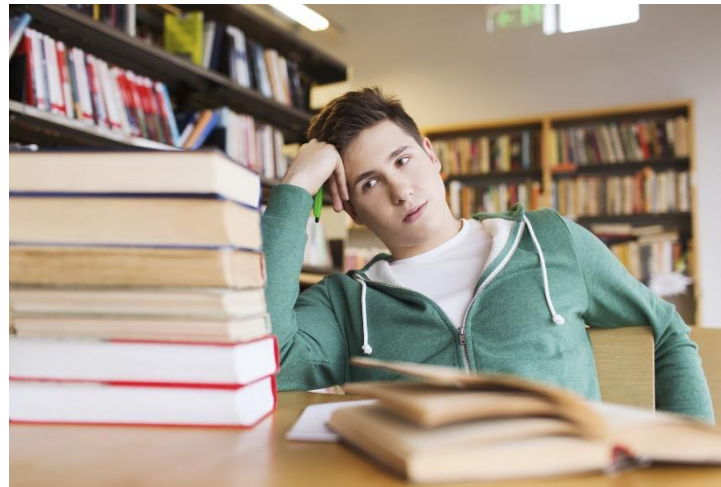
Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

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».



Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Письмо директора

«Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо.

Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды понимать математику.

Будет предприниматель, для которого не так важна история или английская литература.

Музыкант, которому не понадобится химия.

Спортсмен, для которого физкультура важнее физики.

Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки.

Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе и достоинства, если этого не произойдет.

Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен.

Они созданы для куда более значительных вещей в жизни.

Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы любите их и не будете их судить.

Пожалуйста, сделайте это – и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир.

Один экзамен или плохая отметка не отберет у них мечты и талант.

И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на планете.

С наилучшими пожеланиями, директор школы»