

# Советы родителям

## Советы выпускникам

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение, зачастую, оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

- ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

## Некоторые полезные приемы.

Перед началом работы нужно сосредоточиться - расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### **Помогайте детям хорошо себя вести!**

Большинство родителей беспокоятся о том, все ли они делают правильно. Конечно, не существует «совершенного» родителя. У любого родителя могут возникнуть трудности, и все озабочены тем, как эти трудности влияют на детей.

Одной из проблем, больше всего волнующих родителей, является вопрос дисциплины: как заставить детей хорошо себя вести. Для многих родителей этот вопрос может быть сложным. У каждого есть свой взгляд на то, как успешно воспитывать детей.

Не приведет ли недостаток дисциплинарных мер к тому, что дети выйдут из-под контроля? Не приведет ли слишком жестокая дисциплина к тому, что дети отвернутся от вас?

Мы знаем, что нужно ставить запреты для детей ради их безопасности, но воплотить их в жизнь – задача не из легких. Эта брошюра расскажет вам о позитивных способах хорошего поведения детей.

*Позитивный подход* заключается в похвале и одобрении того поведения, которого вы хотели бы добиться от ребенка, и формирования в нем уверенности, что вы обращаете внимания на это хорошее поведение (но внимание не должно включать шлепки!).

Некоторые родители волнуются, что дети выйдут из-под контроля, если они их не шлепнут, но это не соответствует истине. Чем больше вы показываете любовь и уважение, тем лучше дети понимают причины, по которым вы ждете от них определенного поведения, и тем больше они хотят порадовать вас. Использование такого подхода поможет обеспечить такую ситуацию, когда любое наказание станет крайней мерой воспитания ваших детей.

### **ПОЗИТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- ✓ *Подавайте ребенку пример своим собственным поведением.*

Дети обучаются, копируя поведение, и они также будут копировать ваше.

- ✓ *Побуждайте детей к хорошему!*

Говорите детям то, чего вы от них хотите, а не то, чего не хотите.

- ✓ *Предъявляйте умеренные требования.*

Не забывайте спросить себя, соответствуют ли ваши требования возрасту ребенка и ситуации.

- ✓ *Не слишком полагайтесь на поощрения и наказания.*

Когда дети становятся старше, награда или наказание имеют для них все меньшее значение. Объясняйте детям, почему вы приняли то или иное решение. Договаривайтесь с детьми.

- ✓ *Не прибегайте к крикам*

- ✓ Крича на детей и постоянно критикуя их, вы можете только навредить им, вызвать долговременные эмоциональные проблемы. Такого рода наказания не помогут детям развивать самоконтроль и уважение к другим.

### **10 ШАГОВ, ЧТОБЫ СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ**

1. *Любовь – это самая важная потребность всех детей.*

Любовь также важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «я тебя люблю», тем больше они хотят доказать вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.

2. *Слушайте внимательно, что вам говорят дети.*

Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны – надо только уметь их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.

3. *Даже при самых любящих и внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).*

Это – часть родительских обязанностей. Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Эта не каприз – это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хотя иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.

4. *Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.*

Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посмеяться, когда это возможно.

5. *Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют – это ключ к пониманию их поведения.*

Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете понимать своего ребенка.

6. *Хвалите и одобряйте своих детей*

Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия, хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.

7. *Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.*

Привлекайте ваших детей к принятию решений, особенно если эти решения как-то влияют на их жизнь; прислушайтесь к их точке зрения. Если же вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали то же самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

8. *Не забывайте о своих собственных потребностях!*

Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Займитесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, лучше выйдете, успокойтесь и сосчитайте до 10.

### **ЭТО ЗАСТАВИТ ВАС ЗАДУМАТЬСЯ!**

Несколько фактов, которые могут удивить вас...

- ✓ *Иногда капризы и непослушание – это здоровый признак.*

Дети от природы восторженны и любопытны, поэтому иногда их поведение взрослые называют «капризами». Но было бы очень странно, если бы ваш ребенок никогда не портил вещи и никогда бы не ошибался.

Это не значит, что можно разрешать детям делать все, что угодно! Им необходимо учиться соблюдать правила, принятые в вашей семье, и правила общения с другими людьми. Поэтому запасите временем и наберитесь терпения, чтобы помочь детям научиться контролировать себя.

- ✓ *Часто дети не понимают, за что они были наказаны.*

Исследования показывают, что дети часто запутываются во взрослых правилах. Они не всегда понимают, что они сделали неправильно.

- ✓ *Дети имеют право на хорошее отношение к себе.*

Это значит, что дети имеют права и одно из них – право быть защищенными от всех форм физического и психического насилия и намеренного унижения.

- ✓ *Давая возможность детям выбирать, вы тем самым помогаете им вести себя хорошо.*

Не спорьте со своими детьми по вопросам, которые не имеют принципиального значения. Постарайтесь предоставить выбор им самим: что одевать и что есть, чтобы они не чувствовали себя обиженными, постоянно находясь под контролем. Это поможет устранить вспышки гнева и «трудное» поведение ребенка.

*Советы давала школьный психолог Агафонова М.Я.*