

"Вера и любовь – лучшее лекарство от детского стресса" (Родителям на заметку)

Приближается пора экзаменов. Как помочь детям подготовиться к ним? Как вселить уверенность в своих силах, знаниях? Психологи утверждают, слухи о том, что в пору выпускных экзаменов дети пытаются свести счеты с жизнью, не придуманы...

Бывают случаи, когда дети пытаются свести счеты с жизнью именно в этот период, но делают это лишь для того, чтобы привлечь больше внимания к себе. К учебному процессу подобное поведение не имеет отношения, считают специалисты. Экзамены — это не конец света.

Зачастую родители даже не подозревают, что происходит в головах их детей, говорит директор психологического центра «Сайзырал» Виктория Полякова.

Что касается выпускных испытаний, то в этот период больше всех переживают и паникуют родители. Дети относятся к испытаниям нормально. Да, пора экзаменов - это пора психологического стресса, напряжения личных усилий, период для самоутверждения. А умеренное напряжение только стимулирует интеллект и положительно сказывается на работоспособности. Для чего взрослым лучше не накалять обстановку, пугая своих детей трудностями.

Задача родителей во время экзаменов – адекватно реагировать на предстоящие испытания и оказывать своему ребенку правильную помощь. Будьте уверены: ученикам по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы.

Нужно лишь заранее поставить перед собой посильную цель и понять, что никто не может всегда быть совершенным. Ребенку необходимо создать все условия для нормальной работы. Постарайтесь не кричать, не ругать его без причины, не выяснять отношения – эмоциональные потрясения не уместны, духовное насилие не менее пагубно, чем насилие физическое.

Некоторые родители слишком многого хотят от своих детей. Кто-то мечтает увидеть в них того, кем не удалось стать самому. Очень часто выбор будущей специальности тоже определяют взрослые. И мало кто задумывается над тем, сможет ли сын или дочь реализоваться в профессии, хватит ли у него потенциала и сил. Случается так, что, поступив в ВУЗ, навязанный старшими, воплотить в жизнь родительские мечты детям просто не удастся. Молодой человек оказывается не готов к этому и бросает учебу в престижном учебном заведении.

Миссия родителей - не «выращивать» иллюзии в своем чаде, а прислушиваться к его собственному мнению, быть готовым к тому, что оно может не совпадать с вашим. Но как бы там ни было, это его выбор, который надо уважать.

Чтобы исход выпускных экзаменов был положительным, родителям нужно дать понять своим детям: их любят только за то, что они являются членами семьи. Это придаст им уверенности в своих силах. Родители на деле должны доказать свою любовь, проявить заботу, дать понять, что не оценки, а сам ребенок, его здоровье имеет первостепенное значение для них. А если не устроит результат, всегда есть возможность пересдать.

Не следует запугивать ребенка и лишать его каких-то удовольствий, ведь он боится именно вашей реакции на полученный результат. Постарайтесь настроиться на позитивный лад и найти плюсы даже в неудаче. Всегда говорите ребенку: «Ты сможешь это сделать».

А если заметили что-то неладное в поведении своего дитя, не бойтесь обратиться за советом к специалисту. Не всегда опыта родителя достаточно для решения психологических проблем, важно вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка.