

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам*

1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах! Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).
2. Поддерживайте во всем. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».
3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.
4. Будьте примером. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.
5. Организуйте комфортную учебную среду. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.
6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них. Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!

* Памятки разработали психологи Оксана Голерова и Ирина Абубякирова.

