

Типичные ошибки родителей.

1. Тревожно-агрессивный стиль поведения, выражающийся в упрёках, нападках, негативных прогнозах.
2. Повышенный контроль.
3. Самоустранение от проблем, связанных с экзаменом.

Как родителям справиться со своими чувствами.

- Признать свои чувства
- Осознать их причину
- Понять, что вы не волшебник
- Обладать информацией об экзамене
- Переоценить последствия неудачи
- Найти положительные моменты в экзамене
- Научиться говорить с близкими о своих чувствах
- Направить энергию на помощь и поддержку

Что такое психологическая поддержка.

Психологическая поддержка направлена на помощь человеку в выявлении и активации внутренних и внешних ресурсов и заключается в

- эмпатийном слушании
- опережающей похвале
- принятии ошибок
- подчёркивании любых улучшений, продвижений
- акцентировании внимания на сильных сторонах личности
- концентрации внимания на прошлых успехах
- оказании внимания
- одобрении, выражении тёплых чувств.

Что делать, если ребенок не сдал экзамен?

- Взгляните на ситуацию здраво, отложив панику и причитания. Что произошло, какие возможности стали недоступны, какие появились. Если вы или

ваш ребенок считает, что несданный экзамен = катастрофа, то, скорее всего, у вас был единственный план развития событий. А когда рушится единственно возможный вариант, кажется, что все пропало.

- До момента приема документов в вузы есть время. У вас есть время. У вашего ребенка есть время, у него впереди целая жизнь и один не сданный экзамен не разрушает ее, а разворачивает на новый путь.
- Если ваш сын или дочь после несданного экзамена резко замкнулся, перестал питаться, стал плохо спать или его слова только катастрофизуют ситуацию, обратитесь за консультацией к специалисту.

Телефоны Центра психолого-педагогического, медико-социального сопровождения Невского района Санкт-Петербурга:

409-72-04

409-72-07

Роль родителей в психологической подготовке выпускников к экзаменам

