

Как поддерживать ребенка во время экзаменов

Честно оценивать знания и возможности ребенка

Посоветуйте родителям вместе с детьми оценить реальное положение дел. С помощью онлайн-тестов можно проверить знания. Лучшим решением будет – обсудить знания и оценки, которые на данный момент есть у ребенка. Так можно определить пробелы, которые есть у ребенка.

Ставить достижимые цели

Родители не должны уводить детей в мир фантазий, не стоит обещать золотых гор. Самовнушение не поможет сдать экзамены. После того как родители с ребенком оценят слабые и сильные стороны, можно спрогнозировать примерный результат по баллам за экзамены.

Больше действовать

Экзаменационный период вызывает стресс и для родителей. Поручите педагогам дать совет, чтобы каждый раз, когда будет желание уйти в эмоции, научиться останавливаться. Пусть каждый из них в период накала задаст себе вопрос: «Что я должен сделать, чтобы экзамены прошли на пике возможностей ребенка?»

Учитывать индивидуальные особенности ребенка

У каждого ребенка свои способы, которые помогают эффективнее усваивать материал. Кому-то больше всего нравятся блок-схемы – когда все начерчено и наглядно видно, что из чего вытекает. Кому-то помогает посадить перед собой кого-то, например, куклу, и рассказывать ей материал.

Регулярно заниматься

Лучше каждый день по полчаса, чем два раза в неделю по три часа. Нейрофизиологам пока неизвестны такие же эффективные приемы запоминания, как регулярное повторение.

Обсудить альтернативный сценарий

Порекомендуйте родителям заранее обговорить с ребенком ситуацию, если экзамен не получится сдать так, как планировали. Это нужно сделать для снятия тревожности. Не надо утешать, это только усиливает тревогу. Спокойно сказать: если сдашь хуже, то мы рассмотрим другие варианты: другой вуз, колледж.

Поддерживать ребенка

Психологическая поддержка может основываться на позитивном опыте. Пусть родители напоминают детям о том, что в их жизни были сложные стрессовые ситуации, с которыми они справлялись. Психологи рекомендуют вспоминать детали успеха. Это внушает уверенность в собственных силах.