



МЫ С ТОБОЙ НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ.....

Почему ОНИ волнуются?

1. Сомнения в полноте и прочности знаний.
2. Стресс незнакомой ситуации.
3. Стресс ответственности перед родителями и школой.
4. Сомнения в собственных способностях: в

логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.

5. Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность (болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов. Наблюдаются раздражительная слабость, выражающаяся повышенной возбудимостью и быстро наступающей вслед за ней истощаемостью, преобладанием пониженного настроения с чертами капризности и неудовольствия, а также слезливостью), неуверенность в себе.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам..

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме ВАС, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Тест «Запретные фразы»

Отметьте те вопросы и фразы, которые Вы часто употребляете в процессе общения с детьми.

Вопросы и фразы:

1. Сколько раз тебе повторять?
2. Посоветуй мне, пожалуйста...
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а)
4. И в кого ты такой уродился?! (И в кого ты только пошёл (шла)?)
5. Какие у тебя замечательные друзья!
6. Ну, на кого ты похож (а)?
7. Я в твои годы!..
8. Ты моя опора и помощник (ца)
9. Ну что за друзья у тебя?
10. О чем ты только думаешь?!
11. Какая (какой) ты у меня умница!
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?
13. У всех дети, как дети, а ты....
14. Какой (какая) ты у меня сообразительный (ая)!

Ключ к тесту:

За положительные ответы на вопросы № 2, 3, 5, 8, 11, 12, 14 — 1 балл

За положительные ответы на вопросы № 1, 4, 6, 7, 9, 10, 13 — 2 балла

Оценка результатов:

Подсчитайте общее число баллов. Если вы набрали **5-7 баллов**, значит, живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас, ваши отношения способствуют становлению его личности.

Сумма баллов от 8 до 10 свидетельствует о намечающихся сложностях во взаимоотношениях с ребенком, непонимании его проблем, попытках перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

11 баллов и выше — вы непоследовательны в общении с ребенком, его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств. Стоит задуматься над этим!

Удачи! С уважением Ваш школьный психолог!