

«Экзамены без стресса».

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации.

В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций и переживаний.

Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребёнку в подготовке и сдаче экзаменов, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в который будет поступать ваш ребёнок. Продумайте несколько вариантов развития событий.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка, например, скажите: «Это для меня не так важно, как жизнь и здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!».

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда они есть; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые. Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу», «Я справлюсь». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.