# Емтихандарды тапсыратын оқушылардың ата-аналарға психологиялық ұсыныстар



**ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙДІ ТҰРАҚТАНДЫРУ.**

**Құрметті ата-аналар,**Балаларыңыздың жетістігі сізге байланысты. Әрқашан балаңыздың жетістігіне сеніңіз. Балаңызға уақытты ұйымдастыруға көмектесіңіз, оның эмоционалдық күйіне және тамақтануына ерекше назар аударыңыз. «Жалықтыратын» лекциялар ұйымдастырмаңыз, балаңызбен оның өмірі туралы сөйлесіңіз. Бұл жалпы шындық, бірақ маған сеніңіз, бұл шынымен көмектеседі.

**Құрметті ата-аналар**, балаңыздың жан дүниесінде көптеген сезімдер бар екенін есте сақтаңыз.

**Қарау** баланың сізден басқа ешкім әл-ауқатын уақытында байқай алмайды және баланың жағдайының нашарлау кезінде  көмегің көрсете аласыз.

**Балаңыздың емтиханда қанша ұпай алатынына алаңдамаңыз, емтиханнан кейін баланы сынамаңыз. Кез келген жолмен қолдау көрсетіңіз. Балаңызға ұпай саны оның қабілеттерінің тамаша өлшемі емес деген идеяны сіңіріңіз.**

**Көтермеңіз**емтихандар қарсаңында баланың мазасыздануы - бұл сынақ нәтижесіне теріс әсер етуі мүмкін. Ата-ананың толқуы әрқашан балаға беріледі, ал егер ересектер шешуші сәтте өз эмоцияларын жеңе алса, балалар жас ерекшеліктеріне байланысты эмоционалды түрде өзін ұстай алмауы мүмкін.

**Емтиханды сәтті тапсыру көбінесе ата-аналардың көңіл-күйіне және бұған деген көзқарасына байланысты екені ешкімге құпия емес. Балаларыңызға емтиханға дайындалуға көмектесетін бірнеше кеңестер:**

**Өзіңізді уайымдамаңыз! Балаңызға ұпай саны оның қабілеттерінің тамаша өлшемі емес деген идеяны сіңіріңіз.**

**Балалардың көңілін көтеріңіз оларды жақсы істері үшін мадақтаңыз.**

**Емтихан қарсаңында**балаңыздың жеткілікті демалып, ұйықтайтынына көз жеткізіңіз. **Дайындық режимін бақылаңыз, шамадан тыс жүктемелерге жол бермеңіз. Үзіліс жасау үшін уақытында кеңес беріңіз. Оған шаршауды күтпестен демалу шамадан тыс жұмыстың ең жақсы емі екенін түсіндіріңіз.**

**Емтихан алдында түнде балаңыздың көп тынығуына көз жеткізіңіз. Емтихан алдында кешке дайындықты тоқтатып, серуендеп, шомылып, уақытында ұйықтайтынына келісіңіз. Соңғы он екі сағатты білімге емес, денені дайындауға жұмсау керек.**

**Тікелей, емтиханға дайындалу кезінде допингсіз істеу маңызды (кофе, қою шай, энергетикалық сусындар, өйткені жүйке жүйесі қазірдің өзінде шегінде). Жұмыс істеп тұрған теледидар, радио айтарлықтай зиян келтіруі мүмкін. Бала дайындық кезінде музыка тыңдай алады, бірақ бұл музыка сөзсіз, аспаптық болсын.**

Оң және теріс эмоцияларға тағам да әсер етуі мүмкін. Сондықтан біздің кеңесіміз жақсы көңіл-күйді сақтағысы келетіндерге арналған.

**Құлпынай -**өте дәмді және сонымен қатар ол жағымсыз эмоцияларды тез бейтараптайды. Дозасы кем дегенде 150-200 грамм.

**Банандар -**құрамында миға қажетті серотонин заты бар.

**Шоколад**- стресстік, жүйкелік жағдайларда көмектеседі.

Тәрбиешіге төлеген ақшамен баланы сөкпе. Бұл кінә сезімін тудыруы мүмкін, бұл көбірек стрессті білдіреді.

Емтихандарды жақсы тапсыру үшін таудай алтын уәде бермеңіз. Дайындық кезінде бала емтихан мен оның нәтижелерінен гөрі марапат туралы көбірек ойлайды, ол емтиханның өзіне зейінін аудара алмайды.

Балаларды мадақтау, өздеріне деген сенімдерін арттыру.

**Балаға сенім білдіру үшін ата-ананың батылдығы мен келесі әрекеттерді орындауға деген ұмтылысы болуы керек:**

* балаңыздың өткен сәтсіздіктерін ұмытыңыз;
* оған осы тапсырманы жеңетініне сенімді болуға көмектесу;
* өткен жетістіктерді еске түсіріп, қателіктерді емес, оларға қайта оралу.

Балаларды қолдайтын сөздер бар, мысалы: «Сені біле тұра, сенің бәрін жақсы орындайтыныңа сенімдімін», «Сен мұны өте жақсы жасайсың». Сіз жеке сөздер, жанасулар, бірлескен әрекеттер, физикалық қатысу, мимика арқылы қолдау көрсете аласыз. Психологиялық қолдау балалар мен ересектер арасындағы қарым-қатынасты жақсартатын маңызды факторлардың бірі болып табылады. Осылайша, ата-ана баласына қолдау көрсету үшін:

1. Күшті жақтарға сүйеніңіз.
2. Оның қателіктерін көрсетуден аулақ болыңыз.
3. Балаға деген сенім, оның қабілетіне сену, жанашырлық таныту.
4. Үйде достық пен сыйластық атмосферасын құру, оған деген сүйіспеншілік пен құрметті көрсете білу және көрсету.
5. Балаңызды қолдаңыз. Оның сезімін түсінетініңізді көрсетіңіз.

Отбасы жайлы әлеуметтік-психологиялық жағдай жасауды қамтамасыз ете алады, күйзеліс пен мазасыздықты азайтады. Ата-аналар баланың жеке ерекшеліктерін ескеріп, тиісті мамандардың көмегіне жүгініп, қолдау стратегиясын алдын ала ойластыруы керек.

       Міндетті түрде олардың өзіне деген сенімділігін арттырыңыз, себебі бала сәтсіздіктен қаншалықты қорқатын болса, соғұрлым қателесу ықтималдығы артады.

        Есіңізде болсын, емтиханға дайындық кезінде балаларыңыздың эмоционалды қолдауы өте маңызды. Оларды мадақтап, мадақтауды ұмытпаңыз!

Рекомендации педагога-психолога родителям, чьи дети сдают выпускные экзамены



**СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.**

**Уважаемые родители,** успех ваших детей зависит от Вас. Всегда верьте в успех Вашего ребенка. Помогите вашему ребенку организовать время, обратите особое внимание на его эмоциональное состояние и питание.  Не устраивайте “занудных” нотаций, просто разговаривайте с ребенком о его жизни. Это прописные истины, но поверьте, это действительно помогает.

**Уважаемые родители**, помните, что в душе у ребенка гамма чувств.

**Наблюдайте**за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

**Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**

**Не повышайте** тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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".

**Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:**

**Не тревожьтесь сами!** **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

**Накануне экзамена**обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

**Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.**

**Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**

**Непосредственно, во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, так как нервная система и так на взводе). Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.**

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Клубника -** очень вкусна и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза минимум 150-200 грамм.

**Бананы -** содержат серотонин – вещество необходимое мозгу.

**Шоколад** – помогает при стрессовых, нервозных ситуациях.

       Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

**Чтобы показать веру в ребёнка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

* забыть о прошлых неудачах своего ребёнка;
* помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».**Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребёнка родителю  необходимо:

1. Опираться на сильные стороны.
2. Избегать подчёркивания его промахов.
3. Проявлять веру в ребёнка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.
5. Поддерживать своего ребёнка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребёнка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

      Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

       И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить!