Обращение к родителям

Существует множество книг, написанных психологами и педагогами, посвященных сдаче экзаменов. Что выбрать? Для начала, посоветуйтесь с преподавателем. Он поможет разобраться в этой массе литературы. И посоветует то или иное издание, которое наиболее удачно с его професси­ональной точки зрения. Но хочется предупредить - не нужно покупать сборники методической литературы на­обум. Некоторые из них не только не помогут, но и навредят.

Чем могут помочь родители студенту при подготовке и сдаче экзамена?

1. Оказать помощь студенту организовать систематическую последовательную подготовку к экзаме­нам. Многие студенты, особенно первого курса, ещё не могут правильно спланировать своё рабочее и свободное время. Ребята склонны откладывать «на потом» такое не очень приятное занятие, как подготовка к экзамену. Затем может начаться паника: «Я ничего не успеваю, уже поздно готовиться, все равно уже не смогу...».

2. Создание благоприятной психологичес­кой обстановки дома. Даже для самого дисциплинирован­ного и ответственного студента экзамен - это испыта­ние, стресс. Уменьшить его помогут правильное питание и разумный баланс труда и отдыха. Витамины группы В, магний и столовая ложка меда, съедаемая ежедневно, помогут восстановить силы утомленной нервной системе студента.

3. Необходима «домашняя психотерапия» - помощь любящих людей, родителей, которые организуют контроль, напомнят, убедят, уберегут от бессонных ночей накануне экзамена, а в случае тревоги и паники успоко­ят.

4. Контроль родителей не должен быть ни навязчивым, ни формальным. В первом случае подросток, в силу своих возрастных психологических особенностей, будет сопротивляться давлению, диктату и из чувства противоречия восставать против родителей, преподава­телей, экзамена. В случае недостаточного внимания и поддержки родителей подросток чувствует себя беспомощным, одиноким, беззащитным пе­ред лицом серьезного испытания. Кроме того, участвуя в делах своего ребенка, интересуясь его душевным состояни­ем, настроением, его духовным миром, искренне пытаясь ему помочь, родители дают своим детям уроки любви, со­чувствия, сопереживания, взаимопомощи, учат преодолевать жизненные трудности спокойно и достойно.

5. Ни в коем слу­чае не призываем родителей учить вместе с детьми темы и вопросы или допоздна записывать тексты - это все-таки экзамен студента, а не родителей. Помощь должна выражаться в организации дня, доверительной бе­седе, одобрении, подбадривании в минуты уныния. Если же ребенок по каким-то причинам отстает, не успевает по пред­мету, тогда подход должен быть другим. Один из выходов из такого положения - нанять репетитора. Однако хочется предупредить, что бесполезно приглашать репетитора за месяц до экзамена. Выучить учебную дисциплину за месяц не­возможно, а научить точно отвечать на вопросы задания - тем более. Мудрые родители, зная о проблемах своего ре­бенка, приглашают репетиторов примерно за год. Дело в том, что обучение обладает накапливающимся эффектом - плоды такой работы видны не сразу.

6. Для полной уверенности в себе важно, что бы костюм студента, идущего на экзамен, был чис­тым и опрятным. Ухоженный внешний вид важен и для окружающих. Он подчеркивает успешность и вызывает уважение. Утренний душ поможет обрести ощущение свежести и бодрости.

7. Не стоит отпускать ребёнка на экзамен с пустым желудком. Не смотря на волнение и отсутствие аппетита, необходимо организовать горячий завтрак. Предложите с со­бой шоколадную конфету или напиток (натуральные соки, минеральная вода), чтобы ребёнок мог отвлечься от волнения.

8. Для особо впечатлительных молодых людей не следует привлекать внимание к разного рода «экзаменационным приметам». Неоправдавшиеся надежды могут вызвать большее разочарование. Возможно, в отдельных случаях «талисман» сможет вселить большую уверенность.

9. Обязательно побеседуйте с ребёнком после экзамена. Проявите не формальный интерес. Узнайте не только о результатах сдачи экзамена, но и о его впечатлениях. Уместным будет анализ успешности или не успешности прошедшего события. Это поможет выработать положительный опыт последующих экзаменационных испытаний и стрессоустойчивость.