Автор: Лимберг Т.В.
08.02.2024 22:13 - Обновлено 09.02.2024 15:23

Встреча родителей учащихся 11 классов с Уполномоченным по правам ребенка по Приморскому краю

6 февраля 2024 года в Гимназии 2 состоялась встреча родителей учащихся 11 классов с Уполномоченным по правам ребенка по Приморскому краю Романовой О.В. Главной темой встречи стали вопросы о практических формах психологической помощи и поддержки детей родителями в период прохождения ими итоговой аттестации, о важности понимания родителями психологического состояния своего ребенка, о формах и способах регулирования эмоционального состояния и снятия психологического напряжения.

Экзамены –это серьезное испытание не только интеллектуальных, но и личностных качеств человека в любом возрасте.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех участников образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Роль родителей в профилактике предэкзаменационного стресса учащихся трудно переоценить и заключается она, во-первых, в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности, во-вторых, - во внешнем контроле за процессом подготовки и создании благоприятных повседневных условий, режимом занятий и отдыха, а также обеспечении полноценного питания.

Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте? Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями.

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранять привычный для Вашего ребенка режим либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).
2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.
3. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ГИА посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что

ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.
Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов ребенка,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Автор: Лимберг Т.В.
08.02.2024 22:13 - Обновлено 09.02.2024 15:23

