

Рекомендации для родителей

“Экзамен: настройте ребёнка на победу”

НА ТОЧКЕ УСПЕХА

Чуть-чуть поволноваться перед экзаменом – полезно. Лёгкое волнение помогает человеку мобилизоваться. Он быстрее и лучше соображает, легче схватывает подсказку; если ему не хватает знаний, анализирует информацию из смежных областей.

Но если возбуждение нервной системы продолжает нарастать, работа становится менее успешной. Уменьшается количество выполненных заданий, увеличивается число ошибок.

Страстное желание во что бы то ни стало получить хорошую оценку, способно вообще нарушить работоспособность. Ученик не может собраться, мечется от одного задания к другому. Иногда, уже выполнив задание, он, обнаружив небольшую ошибку, перечёркивает всё сделанное, хотя поправки могли бы совсем маленькими. Оптимальная точка возбуждения у всех находится на разной высоте. Одна и та же волна для кого-то окажется в самый раз, а другого мобилизует недостаточно, третьего же вообще приведёт в состояние паники.

ВДОХНОВЕНИЕ ПО РАСПИСАНИЮ

Научите ребенка почувствовать это состояние успеха, вызывать его по заказу и удерживать. Получается это не сразу, поэтому начинать такую работу надо с младших классов.

До того как человек “поймает свой кураж”, ему невозможно объяснить, о чём идёт речь. Поэтому почувствовать его ребенку и запомнить должны помочь взрослые. Отмечая, что ваш сын сегодня был в очень хорошей форме, прекрасно справлялся с заданиями, вы тем самым подсказываете ему: обрати внимание, когда ты в таком состоянии, у тебя все получается. Запомнив свои ощущения, ребенок будет стараться в ответственные минуты вновь вызвать их у себя.

Обратите внимание детей на “сигналы готовности”. Одни люди чувствуют легкость во всем теле или голове, другие – наоборот, тяжесть. Третьи в состоянии куража как-то особенно ярко и остро воспринимают окружающее. Четвертые, наоборот, перестают видеть и слышать все вокруг. Очень многие отмечают, что сигналом готовности служит для них появление ощущения “что бы ни произошло, все будет хорошо уже потому, что кончится ожидание”.

От начала “предстартового” волнения до момента максимальной собранности и готовности к работе проходит определенное время, и у каждого человека оно своё. Поэтому одним лучше сдавать экзамен в первых рядах, другим – в последних.

Чтобы ребёнок научился сам оценивать свое состояние и настраиваться, ему нужен опыт работы в “боевых условиях”. Поэтому родителям стоит хорошо подумать, прежде, чем начать добиваться освобождения ребенка от экзаменов. Отсутствие экзаменационного опыта в будущем может сослужить плохую службу. Если вы боитесь, что ребенок будет слишком волноваться и это скажется на его здоровье, лучше обесценить в его глазах результаты экзамена, чем освободить от самого экзамена.

РЕПЕТИЦИЯ ТРИУМФА

Ученику средних классов можно предложить устроить дома репетицию: с билетами, временем на подготовку, письменным планом ответа. Старшеклассники сами часто приходят к этой идее и устраивают предэкзаменационные “посиделки”, где каждый рассказывает содержание нескольких билетов.

Во время репетиций обратите внимание ребенка на некоторые специальные навыки.

Учите следить за временем и правильно его распределять. Очень подробный ответ на первый вопрос, написанный красивым почерком, может не оставить времени на обдумывание второго и третьего задания.

Стоит обсудить порядок выполнения заданий. Для одних лучше начинать с самого легкого. Это позволяет успокоиться и сосредоточиться. Другим удобнее начинать со сложных заданий, чтобы поразмышлять над ними спокойно, не чувствуя ограничений во времени. Третьи предпочитают работать по порядку. У каждого человека свой индивидуальный стиль работы. Но чтобы его освоить, ребёнок должен попробовать разные варианты.

Приучите детей сразу же правильно оформлять работу, чтобы это время вошло в привычку и на экзамене не требовало от ученика усилий.

СТРАХОВКА РОДИТЕЛЯ

Насколько сильно будет нервничать ребёнок перед экзаменом, во многом зависит от родителей. Слишком большое внимание родителей к экзаменационным оценкам заставляет волноваться даже уравновешенных детей.

В результате они отвечают хуже своих возможностей. Если ваш ребёнок слишком ответственен, надо его успокоить и объяснить, что предстоящая контрольная всего лишь маленький эпизод в ряду событий.

Сдавать экзамены – это умение, которому можно научиться так же как кататься на велосипеде. Как и во всех других случаях, для этого надо работать.

Очень вредно рассматривать успех на экзамене как игру злых и добрых сил, а умение собраться – как нечто данное свыше.

Рекомендации для родителей

“Что делать родителям при обнаружении признаков употребления наркотиков ребёнком?”

- ◆ Обсуждать на семейном совете возникающую проблему.
- ◆ Поговорить с ребёнком, избегая угроз и физического наказания.
- ◆ Постараться создать доверительную обстановку, помочь ребёнку рассказать о своём пристрастии к ПАВ.
- ◆ Объяснить опасность употребления ПАВ.
- ◆ Убедить в необходимости обследоваться, установить диагноз и возможные сопутствующие заболевания.
- ◆ Отвести ребёнка к специалисту в области наркологии для оказания лечебной, психотерапевтической и реабилитационной помощи.
- ◆ Обеспечить постоянный контроль над поведением ребёнка, постараться убедить его в необходимости быть ответственным за своё состояние здоровья.
- ◆ Переговорить с классным руководителем, стараться найти понимание и поддержку в осуществлении вторичных профилактических мероприятий (предотвращения повторных случаев употребления ПАВ, срывов и рецидивов заболевания).
- ◆ Привлекать ребёнка к различным спортивным и культурно-массовым мероприятиям.
- ◆ Быть внимательными к поведению друзей и знакомых ребёнка, понимая их возможное положительное или отрицательное влияние.

Методические указания для родителей

“Техники убеждения и методы аргументации”

1. *Оперировать простыми, ясными и точными понятиями.*

2. *Ведите аргументацию корректно по отношению к ребёнку:*

- ◆ открыто и сразу признавайте правоту ребёнка, если он прав;
- ◆ продолжайте оперировать только теми аргументами и понятиями, которые уже приняты вашим ребёнком;
- ◆ сначала ответьте на аргументы ребёнка, а уж потом только приводите свои собственные;
- ◆ в любой ситуации сохраняйте спокойствие.

3. *Учитывайте личностные особенности вашего ребёнка:*

- ◆ нацеливайте вашу аргументацию на цели и мотивы ребёнка;
- ◆ старайтесь избегать простого перечисления фактов и аргументов, лучше покажите их преимущества;
- ◆ используйте только понятную ребёнку терминологию;
- ◆ соизмеряйте темп и насыщенность вашей аргументации с особенностями её восприятия ребёнком.

4. *Старайтесь как можно нагляднее изложить ребёнку свои идеи, соображения, доказательства, не забывая при этом стратегии и модальности ребёнка.*

5. *Помните о том, что излишне подробная аргументация, “разжёвывание” для ребёнка вашей идеи может вызвать резкое неприятие со стороны ребёнка, а пара ярких доводов, порой, достигает большего эффекта.*

6. *Используйте специальные приёмы аргументации:*

- ◆ Метод перелицовки. Постепенное подведение ребёнка к противоположным выводам путём поэтапного прослеживания процедуры решения проблемы вместе с ним.
- ◆ Метод расчленения. Разделение аргументов ребёнка на неверные, сомнительные и ошибочные с последующим доказательством несостоятельности его общей позиции.
- ◆ Метод положительных ответов. Ваш разговор с ребёнком строится таким образом, чтобы он на ваши первые вопросы отвечал: “Да...Да...” В последующем ему будет намного проще соглашаться с вами и по более существенным вопросам.
- ◆ Метод классической риторики. Соглашаясь с высказыванием ребёнка, вы внезапно опровергаете все его доказательства с помощью одного сильного аргумента. Этот метод особенно хорошо, если ребёнок слишком агрессивен

- ◆ Метод замедления темпа. Умышленное замедление, проговаривание вслух наиболее слабых мест в аргументации ребёнка.
 - ◆ Метод двусторонней аргументации. Вы указываете ребёнку как сильные, так и слабые места того, что предполагаете. Такой метод лучше всего применять при дискуссии с интеллектуальным ребёнком.
7. *Своевременно делайте обобщения и выводы по результатам проведённой дискуссии.*