

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И МИКРОКЛИМАТ В СЕМЬЕ, КОГДА В ДОМЕ РЕБЕНОК ГОТОВИТСЯ К ЕГЭ/ГИА?

Ведущий специалист МКУ

Управление образования Ковдорского муниципального округа Н.В.Архангельская

Нервное напряжение, нервное истощение, стресс – это спутники образовательного процесса в выпускном классе.

К сожалению, часто дети пребывают в тревожном состоянии, испытывая страхи перед неудачами, перед неизвестностью, перед ошибками.

Многие дети пребывают в хроническом стрессе, поскольку дом и школа перестают быть для них безопасными. Страх критики, наказания вынуждает детей замыкаться, фиксироваться на неудачах, особенно если они подкрепляются авторитетными людьми для ребенка – родителями, учителями. Например, **ситуация, когда ребенок не верит, что сдаст экзамен**, должна быть изучена и родителями и психологом с разных сторон. Часто так бывает, что родители не обращают внимания на свои требования, предъявляемые ребенку.

Ведя к психологу своего ребенка, многие родители полагают, что достаточно одной консультации, чтобы все встало на свои места. И также часто надеются, что родителям не придется включаться в процесс адаптации к ГИА.

В первую очередь, каждому родителю, который беспокоится о предстоящей сдаче экзаменов, следует задать самому себе вопрос:

«Что нужно моему ребенку?»

«Чем я могу помочь ребенку?»

«Готов ли я услышать своего ребенка?»

Можно обратиться к психологу и родителям, и детям. Психологическая нагрузка в семье и напряженность тем выше, чем нарушаются *демократические принципы*, если в ход идут обвинения ребенка в тупости, глупости, летят эмоциональные послания, приводящие к разбалансированию личности ребенка («**Ничего у тебя не получится!**», «**Не сдашь экзамены!**», «**Будешь дураком всю жизнь!**» и т.д.).

Соблюдение этических норм в семье требует определенной последовательности и стабильности.

Старайтесь анализировать свое поведение и разговаривать со своим ребенком о том, что именно волнует его.

Учитесь слышать друг друга.

При истериках, отказе выполнять домашнюю работу, следует сначала понять, почему ребенок так себя ведет.

Очень часто школьник называет причину **«Не буду делать домашнее задание, потому что я все равно тупой»**

Или **«Не буду готовиться к экзаменам, потому что ничего не получится у меня. Я никуда не смогу поступить»**

Нередко звучат и более страшные фразы **«Я хочу умереть, а не сдавать эти экзамены!»**.

В этих ситуациях ни в коем случае нельзя проявлять агрессию к ребенку. Лучший вариант подойти к ребенку, обнять, предложить ему провести выходные вместе, сходить куда-нибудь, сказать, что он справится, что взросление – это трудный этап, но именно этот процесс помогает нам осмыслить многие ценности и укрепить веру в себя.

Дело в том, что подготовка к ГИА занимает огромное место в жизни ребенка и семьи, но порой происходит искажение в восприятии семьи и традиционных ценностей. Ребенок и родители ставят множество запретов и ограничений. Времени на отдых совсем не остается. Отсюда и проблема с перенапряжением.

Ребенок транслирует установки именно взрослых. И здесь происходит самоотречение. Часто школьники не понимают значения экзаменов и представляют, что учатся «для мамы», «для учительницы». Именно этот аспект необходимо прорабатывать до тех пор, пока ребенок не осознает ценность опыта взросления, обретения знаний, возможности этими знаниями пользоваться и развиваться дальше.