

Психологические советы родителям выпускников по психологической подготовке учащихся к выпускным экзаменам

Каждому человеку без исключения знакомо чувство неуверенности. Когда мы кажемся себе неумелыми и не складными. Кажется, что окружающие нас люди замечают наше внутреннее смятение и тревогу. Неуверенность человека, абсолютно нормальное явление, но для некоторых людей, оно становится постоянным и мешает им в жизни. А как же наши дети, которые растут и развиваются? Как Вы думаете, мешает ли им неуверенность в себе и своих силах? Конечно же, да, ведь какая либо затруднительная ситуация, требующая от ребенка мобилизации всех его психических ресурсов, для неуверенного в себе человека может стать для него травмирующей настолько, что может привести к появлению у него тех или иных психосоматических заболеваний. А так как наша жизнь — это череда одних или других затруднительных ситуаций, то нужно отметить, что неуверенный ребенок чаще болеет, чем уверенные в себе дети.

Неуверенные в себе и в своих силах дети чувствуют себя неуютно и на переменах и в играх со сверстниками и тем более на уроке, где надо показать свои знания. Неуверенные дети, зная весь учебный материал, боятся отвечать на уроках перед классом, не поднимают руки, боясь сделать какую либо ошибку.

Неуверенное поведение напрямую связано и с отношением ребенка к самому себе. Неуверенные в себе дети, занижают свои способности и возможности, чем они есть на самом деле. Такие дети чаще всего недовольны тем как они выглядят, хотя на самом деле они замечательны. Неуверенные в себе дети и подростки трудно сходятся с людьми, так как они недооценивают себя. Чаще всего неуверенных детей и подростков сопровождают по жизни чувства сомнения, тревоги, стыда, вины и печали. А если еще и дома такие дети не находят поддержки и внимания со стороны окружающих его близких людей, такая ситуация может обернуться страшной трагедией.

Если Вы заметили, что ребенок не

уверен в себе, он в первую очередь нуждается в вашей поддержке и помощи. При общении со своим ребенком

- не забывайте хвалить своего ребенка за достижения, которые дались ему благодаря его труду и упорству;

- ни в коем случае никогда не подчеркивайте такую черту характера у своего ребенка, как неуверенность;
- ставьте перед своим ребенком только посильные для него задачи;
- ни в коем случае не демонстрируйте посторонним людям такую черту характера своего ребенка, как неуверенность;
- как можно чаще поощряйте общение ребенка с детьми младшими по возрасту, это придаст ему уверенность в своих силах;
- ни в коем случае не оставляйте без внимания усилия ребенка по преодолению неуверенности в своих силах;
- разговаривайте со своим ребенком как можно чаще по душам, чтоб у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами;
- спрашивайте у своего ребенка о его проблемах, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло;
- ни в коем случае не вселяйте в ребенка страх по отношению к себе;
- не ставьте ребенка в неловкие для него ситуации, особенно при встрече с посторонними людьми или при большом скоплении народа;
- не сравниваете своего ребенка с другими детьми, он один такой неповторимый;
- радуйтесь вместе с ним его победам, даже пусть самым малым;
- как можно меньше критикуйте своего ребенка, ищите любую возможность показать его положительные стороны;
- вселяйте в своего ребенка уверенность в себе и в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова «Я в тебе уверен»;
- будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!