**Заметки школьного психолога**

**Неудачи и плохие отметки: что делать родителям и детям**

Далеко не все дети вырастают учеными или математиками. Людям свойственно ошибаться, иметь склонность только к определенным наукам. Конечно, многие родители хотели бы, чтобы именно их ребенок вырос вундеркиндом, поэтому заставляют учиться только на «отлично».

Успеваемость в школе действительно имеет важное значение в жизни каждого человека. Порой от оценок зависит дальнейшее обучение в университете и других высших учебных заведениях. Но и требовать от ребенка сверхъестественных способностей или склонностей к определенному предмету – не стоит.

Как реагировать на неудачи и плохие оценки, что вообще можно и нужно делать родителям?

**1. Не переживайте**

Ваши переживания отражаются на ребенке. Дети еще не понимают, почему родители так нервничают и могут даже впадать в депрессию из-за плохого настроения. Со временем ваши эмоции утихнут, вы сможете нормально относиться к проигрышам.

**Совет.** Нет ничего зазорного в получение плохой оценки. Но ребенок должен четко понимать, что свои ошибки нужно исправлять. В таком случае он сможет работать и расти над собой.

**2. Не акцентируйте внимание на проигрыше**

Если ребенок получил «двойку» это еще не повод его ругать и ставить в угол. Попробуйте подойти к проблеме с другой стороны. Предложите ребенку лучше изучить предмет, исправить свою ошибку. В следующий раз он уже будет понимать, что сделал неправильно, как можно обойти проблему.

**3. Играйте в «игры»**

Неплохо срабатывает система «игр» для детей от 6 до 10 лет. Ребенок лучше справляется с задачей, если поставить ее выполнение в игровой форме. Пусть малыш соревнуется сам с собой, тогда у него будет стимул получать хорошие оценки.

Стремление к победе должно чем-то поощряться и в нашем случае отлично срабатывает система поощрений в виде ценных подарков и игрушек.

**4. Оценки не влияют на знания**

Никогда не забывайте, что в процессе сдачи экзаменов или обучения ребенок мог допустить ошибки, которые никак не связаны с его основными знаниями. Не переживайте, а лучше попробуйте исправить ошибку вместе.

**Совет.** Далеко не все дети склонны к точным наукам. Винить ребенка в таком случае не стоит. Нужно понять, какие знания даются лучше, а какие хуже. Пусть ребенок спокойно окончит школу и поступит на специальность, которая ему будет ближе.

Не забывайте, что наша жизнь состоит из череды побед и поражений. Этот принцип должен знать каждый ребенок. Уделите больше внимание построению процесса обучения, способности воспринимать свои ошибки.

# Ценные советы родителям: как пережить школьные экзамены

С наступлением экзаменов в школе страдают не только дети, но и родители, которые вынуждены переживать за оценки и успеваемость своего чада. В первую очередь нужно осознать, что экзамены – это просто очередной этап жизни вашего ребенка. Если брать всю ответственность на себя или перекладывать на педагогов, значит, ваш ребенок слишком сильно расслабился и не уделяет должного внимания процессу обучения.

Стоит ли расстраиваться из-за плохих оценок и как спокойно пережить любые экзамены? Изучите наши советы, чтобы процесс сдачи экзаменов прошел незаметно.

**Совет 1 – Пишем мини-конспекты и шпаргалки**

Вы не ослышались, именно шпаргалки позволяют эффективно изучать отдельные и самые важные моменты. Конечно, использовать их на экзамене мы не рекомендуем, а вот написать дома несколько мини-конспектов – обязательно нужно.

Вспомните себя в детстве, ведь при составлении шпаргалок приходилось выделять самые важные пункты, переписывать слова и учить понятия. Такая практика позволит намного эффективней подготовиться к любому экзамену и заучить материал.

**Совет 2 – Психологический настрой**

Победа никогда не дается легко, поэтому психологический настрой вашего ребенка должен быть заострен на победе. Даже не думайте о поражении, внушите себе и ребенку, что ничего плохого не произойдет, он сдаст все экзамены на «отлично» и будет впредь учиться только на хорошие оценки.

Поверьте, от правильного настроя зависит половина всего дела. Ребенок будет меньше беспокоиться и больше думать о предмете.

**Совет 3 – Спокойствие и только спокойствие**

Экзамен – это не конец всему. Успокойте себя и своего ребенка. От нервозности и плохого настроения может зависеть успеваемость ребенка. Используйте не только психологические установки, но и прогулки на свежем воздухе. Нравится слушать музыку – вперед. Включайте любимые мелодии между занятиями и отключитесь на время от всех бытовых и домашних проблем.

**На заметку**. Не забываем про сбалансированное и правильное питание. Больше витаминов, свежих овощей. Перед экзаменом ребенку можно дать немного сладостей, они повышают умственную активность.

**Совет 4 – Соблюдайте режим**

Хотя бы перед экзаменами ребенок должен хорошо выспаться и отдохнуть. Вообще, не рекомендуется заниматься подготовкой накануне перед сдачей ЕГЭ и прочих испытаний. Голова должна отдохнуть и расслабиться от чрезмерной нагрузки.

Планируйте время так, чтобы ребенок смог подготовить все предметы за несколько дней. Перед самым экзаменом лучше подышать свежим воздухом и расслабиться.