

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче экзамена!

Что значит – поддержать выпускника?

- Верить в успех ребёнка.
- Опирается на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить.
- Избегать подчеркивания промахов.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение.

Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей.

Помните, что никто не сможет помочь Вашему ребенку лучше, чем вы!

Государственное бюджетное учреждение -
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Доверие» муниципального района
Красноярский Самарской области



446370, Самарская область,
Красноярский район, село Красный Яр,
улица Промысловая, дом 54

Тел. 8 (846 57) 2 17 84

E-mail: psihcenter@mail.ru

ГБУ ЦППМСП «Доверие»



ПАМЯТКА

РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

**«Как помочь ребенку в период
подготовки к экзаменам»**



Подготовила педагог-психолог

Лёшина Г. С.

Красный Яр

2020

Почему итоговые испытания так сильно влияют на ребенка?

- **Страх провалиться, быть хуже остальных.**
- **Страх не оправдать ожидания близких людей,** желание быть самым лучшим, примером для подражания, в глазах окружающих людей.
- **Страх неопределенности.** Любое итоговое испытание, даже при наличии ориентировочных заданий и долгой подготовке, это что-то заранее неизвестное и неопределенное. Всегда существует вероятность, что задание или обстоятельства его выполнения, будут отличаться от привычных ребенку, это вызывает чувство тревоги и страха.
- **Напряженная атмосфера.** Педагоги и родители, зачастую, сами нагнетают обстановку. Педагоги пугают сложностью предстоящих испытаний. Родители, из-за неуверенности в силах ребенка, или из-за неспособности справиться с собственным волнением постоянно напоминают ребенку о необходимости готовиться.
- Любые итоговые испытания это **важное событие в жизни ребенка.** Они проходят редко, но несут в себе особый, значимый смысл.

Как помочь ребенку спокойно преодолеть период итоговых испытаний и повысить их результативность?

1. Окажите поддержку!

Поддерживать ребенка — значит верить в него! Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты

хорошо справишься!», «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!». Постарайтесь не давать оценочных суждений.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние.

Старайтесь не использовать фразы «Я боюсь за тебя на экзамене», «У меня на душе не спокойно». Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка.

При первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься.

4. Не давайте ребенку успокоительное!

Немного беспокоиться перед экзаменами, это нормально! Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая) и таблеток, нервная система перед экзаменом и так напряжена.

5. Создайте рабочую атмосферу.

Выключите приборы, отвлекающие внимание. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ему удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

6. Ребенок должен отдыхать.

Обеспечьте полноценный отдых и следите за его питанием.

7. Составьте план подготовки.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

8. Начните «с нуля».

Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой.

9. Проиграйте итоговое испытание.

Полезно "проиграть" ситуацию итогового испытания для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. это поможет существенно снизить тревожность. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

10. Совместный завтрак.

В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.

11. Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его, верите в успехи и ждете дома!

