# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

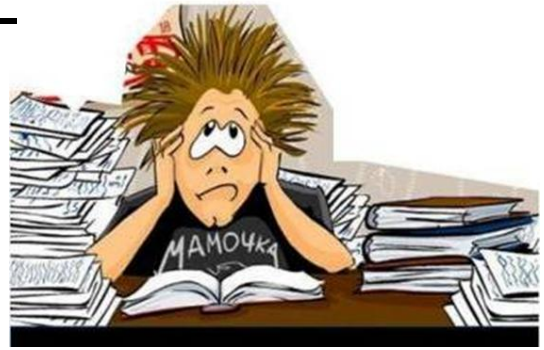
Рекомендации психолога

# СКОРО ЭКЗАМЕНЫ!

***Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».***

***И именно испытаниями, сложными, иногда драматичными, становятся выпускные экзамены для старшеклассников.***

***Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную науку – умение не сдаваться и бороться до конца в трудной ситуации.***



# ВОЛНЕНИЕ на ЭКЗАМЕНЕ: ХОРОШО или ПЛОХО?

***Волнение – это необходимый компонент и при подготовке к экзаменам, и во время экзамена.***

***Существует определенный уровень волнения, который является оптимальным для организации деятельности. И этот уровень обязательно должен быть, потому что если ребенок не волнуется, он ничего не делает.***

***Однако очень высокий уровень волнения наоборот, приводит к ступору и мешает деятельности, потому что все силы и ресурсы организма уходят на борьбу с волнением.***

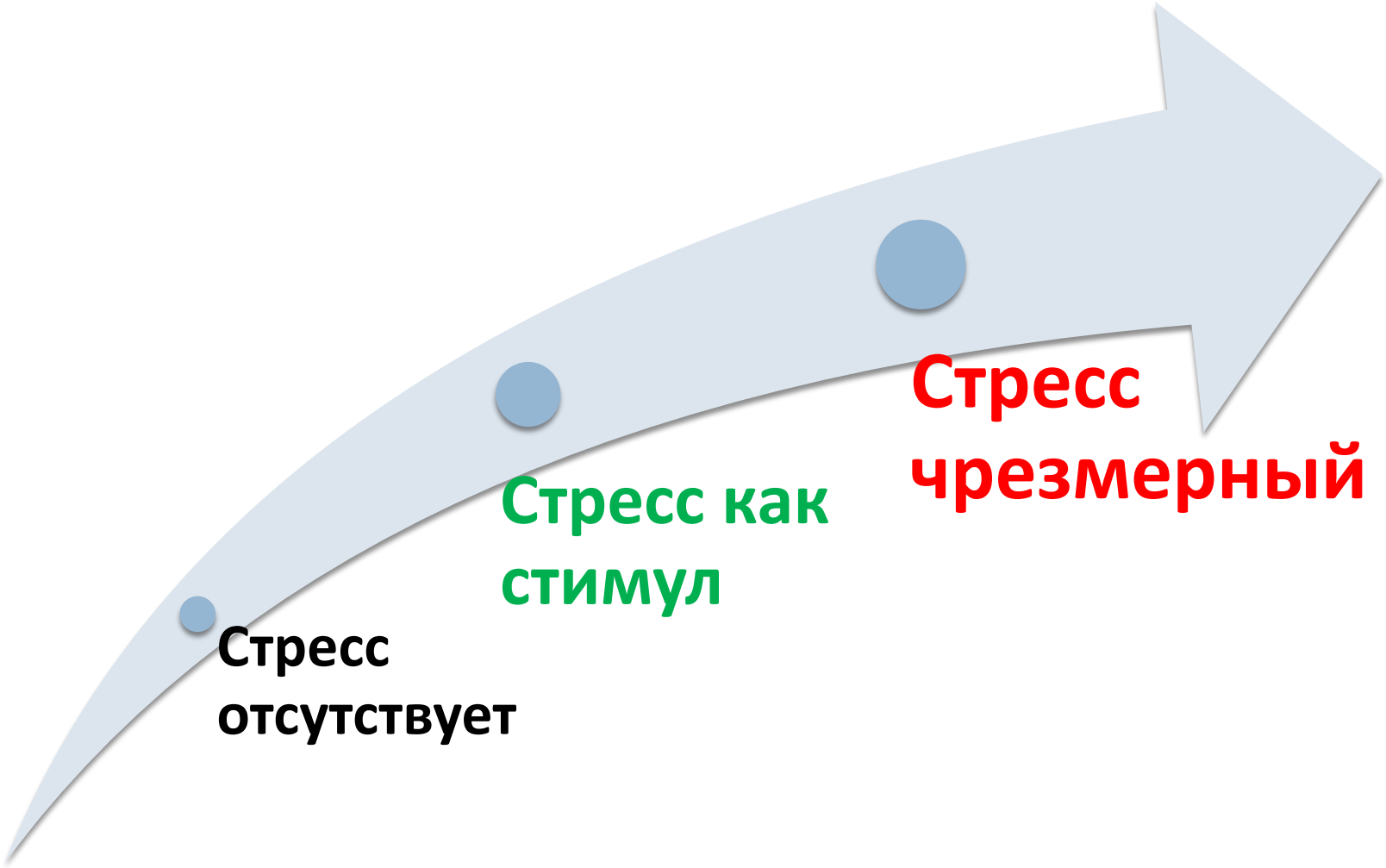
# ПОЧЕМУ ОНИ ВОЛНУЮТСЯ?

- **СОМНЕНИЯ В ПОЛНОТЕ И ПРОЧНОСТИ ЗНАНИЙ.**
- **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ: *ТРЕВОЖНОСТЬ, НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, УТОМЛЯЕМОСТЬ.***
- **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ И ШКОЛОЙ.**
- **СОМНЕНИЕ В СОБСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ: УМЕНИИ ЛОГИЧЕСКИ МЫСЛИТЬ, КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ, ХОРОШО ЗАПОМИНАТЬ МАТЕРИАЛ.**
- **НАПРЯЖЁННОСТЬ В СИТУАЦИИ ЖЕСТКОГО КОНТРОЛЯ.**

**Ребенок находится в состоянии длительного нервного напряжения, что в свою очередь приводит к развитию стресса. А длительный и чрезмерный стресс может привести к тому, что могут появиться**

- **СТРАХИ**
- **ПАНИКА**
- **ИСТЕРИКИ**

# Нужно ли избавляться от стресса?



# Что думает подросток в ситуации «СТРЕСС отсутствует»?

- «Мне всё равно/безразлично»
- «Я и так всё знаю»
- «Всё равно я балбес, будь что будет»
- «Зачем напрягаться, что-нибудь все равно напишу»

# Что думает подросток в ситуации «СТРЕСС чрезмерный»?

- «Конец света!»
- «Это крах/ караул/ ужас!!!»
- «Не поступлю, куда хотел!»
- «Подведу родителей/ школу!»
- «Мало времени на подготовку!»
- «Ничего не знаю, всё плохо!»

# Что думает подросток в ситуации «СТРЕСС оптимальный»?

- «Я подготовлюсь и у меня всё получится. Не зря же я учился столько лет!»
- «Я знаю, что я не знаю тему…, но я могу спросить у …, почитать …, посмотреть видеоурок на сайте …»
- «Если не удастся поступить, попробую запасной/другой вариант»

# Экзамены сдает ребенок…

**Чем я – родитель -**
**могу помочь моему ребенку?**

# Я, как родитель, могу помочь ребенку …

**Позитивно настроить на экзамен**

•**Важно в данный момент вселить в него уверенность в успехе, снизить тревогу и страх, помочь снять излишнее напряжение!**

•***Создать обстановку душевного покоя: только понимание и поддержка, любовь и вера в его силы!***

•***Дать понять подростку, что вы любите его независимо от оценок и результатов экзамена.***

•***Подбадривать, хвалить ребенка. Говорить, что в нем есть много качеств, которые помогут ему хорошо подготовиться к экзамену. Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность ошибиться.***

•***Отказаться от упреков. Убедить его в том, что вы готовы поддержать его в любых обстоятельствах.***

•***Иногда полезно обсудить худший вариант и убедиться, что и в этом случае жизнь продолжается.***

# Я, как родитель, могу помочь ребенку …

**Правильно организовать усвоение учебного материала**

- **Запастись различными вариантами тестов, экзаменационных заданий.**
- **Распределить учебную нагрузку по дням и в течение дня: у большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.**
- **При необходимости обеспечить ребенку возможность посещать дополнительные занятия.**
- **Научить ребенка, садясь за стол, ставить перед собой четкую задачу: «дочитать до конца главы, решить, дописать до конца и т. п.».**
- **Организовать тренировки по тестовым заданиям как в режиме онлайн на официальных сайтах по подготовке к экзаменам, так и по обычным тестам, чтобы научить детей ориентироваться во времени и уметь его распределять.**

# Я, как родитель, могу помочь ребенку …

**Эффективно отдыхать (восстанавливаться)**

- **Организовать ребенку место для подготовки к экзаменам.** ***В комнате должен быть свежий и прохладный воздух. В жаре мозги не работают.***
- **Контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок, объяснить ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.** ***Правильный режим такой: 40 минут – занятия, 15 минут – перерыв.***
- **Организовать перерывы в работе и смену деятельности:** ***бег, прогулки в парке (с вами или с собакой), плавание в бассейне, занятия на тренажерах в спортзале и т. п. Равномерная длительная нагрузка поможет не допустить переутомления.***
- **Подсказать способы, которые помогут снять напряжение:** ***контрастный душ, расслабление под спокойную музыку или под звуки природы, самомассаж, успокаивающее дыхание.***
- **Организовать правильное и полноценное питание и обеспечить спокойный сон**

# Не говорите так детям!

- «Не сдашь экзамены, пойдёшь в армию/ пойдёшь дворы подметать/ лишу компьютера на всё лето…»
- «Должен сдать только на 4 или 5!»
- «Ты не сдашь!...»
- «Ты не успеешь подготовиться!...»
- «Говорили же тебе, учиться надо, вот и расхлёбывай теперь сам!...»
- «Караул, осталось совсем мало времени!...»
- «Не волнуйся…»

**Подобные фразы только увеличивают тревогу и усиливают стресс!**

# Эффективные фразы

- **«Что бы ни случилось, я тебя люблю и буду любить, вместе мы обязательно найдём выход!»**
- **«Экзамен - это всего лишь один из этапов твоей жизни»**
- **«Ты не раз уже справлялся с трудностями!»**
- **«У тебя всё получится! Я верю!»**
- **«Ты у меня все сможешь!»**
- **«Чтобы не случилось ты для меня самый лучший!»**
- **«Волноваться – это нормально. При прохождении испытаний все всегда волнуются. Так же волнуются водители, впервые сдающие на права, начинающие хирурги, актёры перед выходом на сцену…»**
- **«Тебе нужна моя помощь?»**
- **«Хочешь, я побуду рядом?»**

**Эти слова помогут вам успокоить ребенка, настроить его на успех и поверить в себя!**

# Успехов на экзаменах!

Составитель: педагог-психолог ГБОУ  Школа № 51 Горяйнова Н. А.