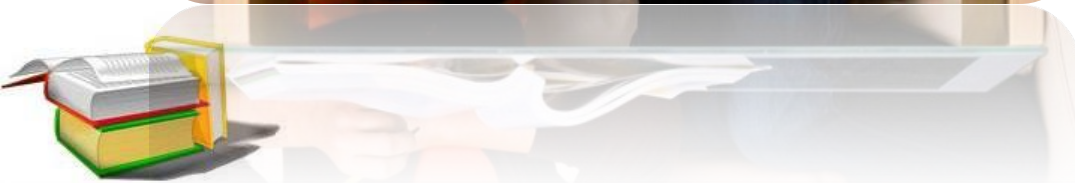


Психологическая помощь родителей при подготовке подростка к экзаменам



**Каждый, кто сдает
экзамены,
независимо от их
результата,
постигает самую
важную в жизни
науку – умение не
сдаваться!**

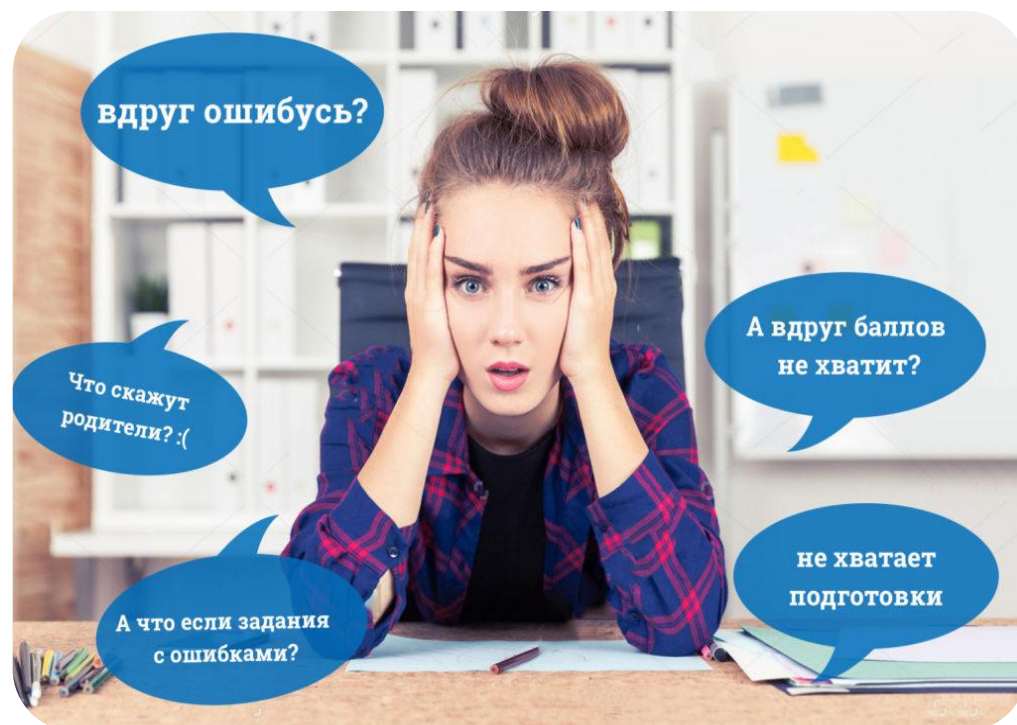


Экзамен – итог учебной деятельности.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого человека. Экзамен – это испытание, источник стресса.

Что создает волнение перед экзаменом?

- 1. Страх – «А вдруг не сдам».**
- 2. Недостаток подготовки.**
- 3. Волнение окружающих.**



На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

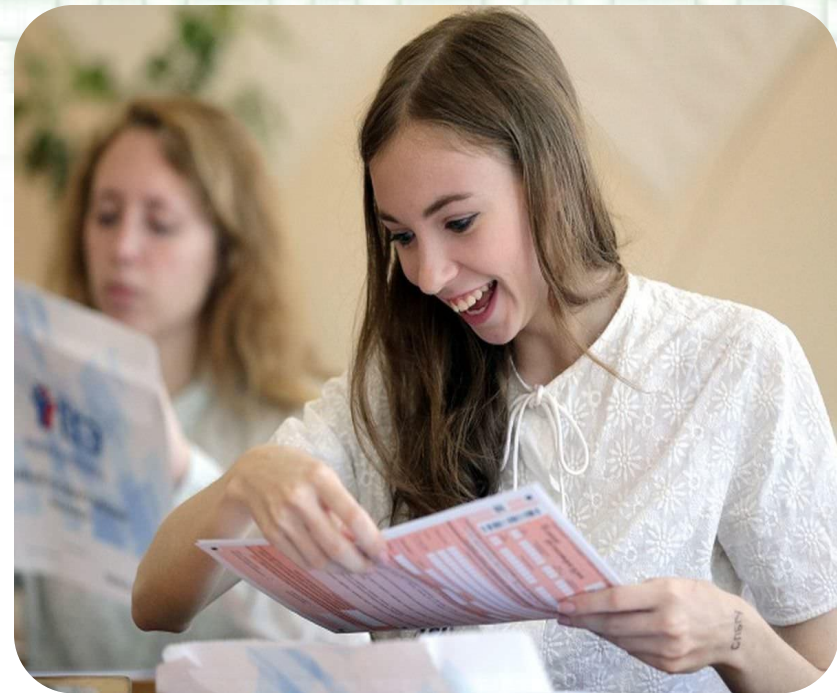
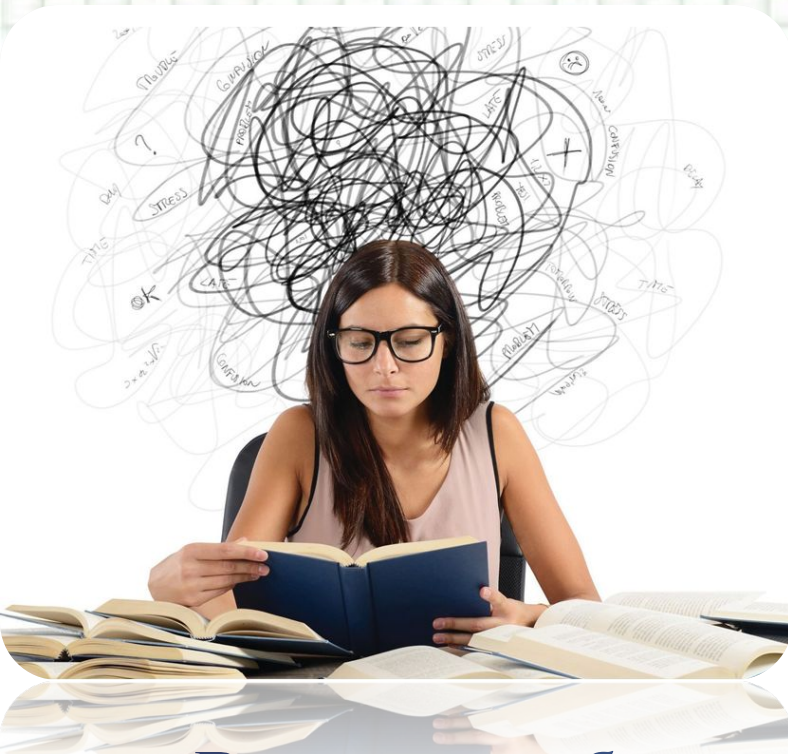
1. Познавательный - уровень
знаний

2. Мотивационный - нацеленность
на выполнение учебных задач и
преодоление трудностей

3. Эмоциональный - способность
выдержать напряжённый
экзаменационный марафон



Основная задача -



Важно выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.



Часто родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**«Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете»
(Г. Селье)**



Чтобы помочь своему ребенку успешно подготовиться к экзаменам, обратите внимание на следующие моменты

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - *спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.*



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Ни в коем случае не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника.



Говорите чаще детям:

- ▣ Ты у меня все сможешь!
- ▣ Я уверена, ты справишься с экзаменами!
- ▣ Я тобой горжусь!
- ▣ Чтобы не случилось ты для меня самый лучший!

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Очень важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.



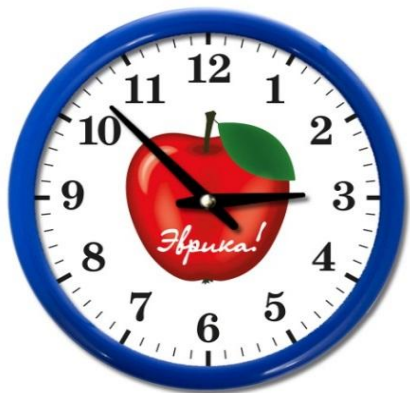
Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Организируйте режим дня



**Подготовка к
экзаменам в школе и
дома (10 часов)**



**Спорт, прогулки на
свежем воздухе (6 часов)**



Сон (не менее 8 часов)



**«Золотые часы»:
- «жаворонок»,
- «сова»**

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Организуйте специальное питание:

Для улучшения памяти: морковь с растительным маслом, ананасовый сок (стимулирует мозговой обмен веществ)



Для концентрации внимания:
половинка репчатого лука в день

Для творческого озарения:
чай из тмина.



Для успеха в изучении наук: капуста (снижает нервозность), лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации)



Для хорошего настроения:
фрукты («фрукты счастья» - бананы)



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Способы снятия нервно-психического напряжения



Контрастный душ



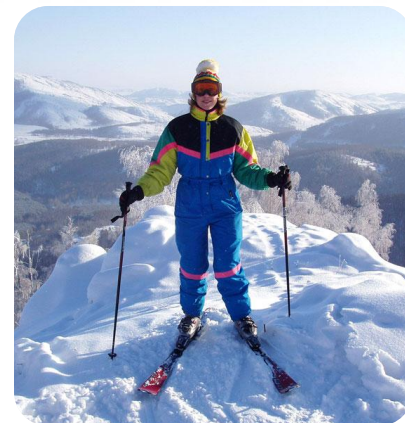
Релаксация



**Смотреть на
горящую свечу**



Глубоко подышать



**Активный
отдых**



Скомкать газету



**Покричать то
громко, то тихо**



Мытье посуды

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности

1. Дыхательные упражнения:

- Успокаивающее дыхание;
- Мобилизующее дыхание.

2. Пальцевые упражнения:

- Массаж мизинцев;
- Сжимаем кулаки;
- «Энергетическое дыхание»;
- Массируем руки;
- Упражнение для улучшения памяти;
- Упражнения для улучшения внимания

3. Упражнения для гармонизации работы правого и левого полушария.

4. Упражнения для глаз.



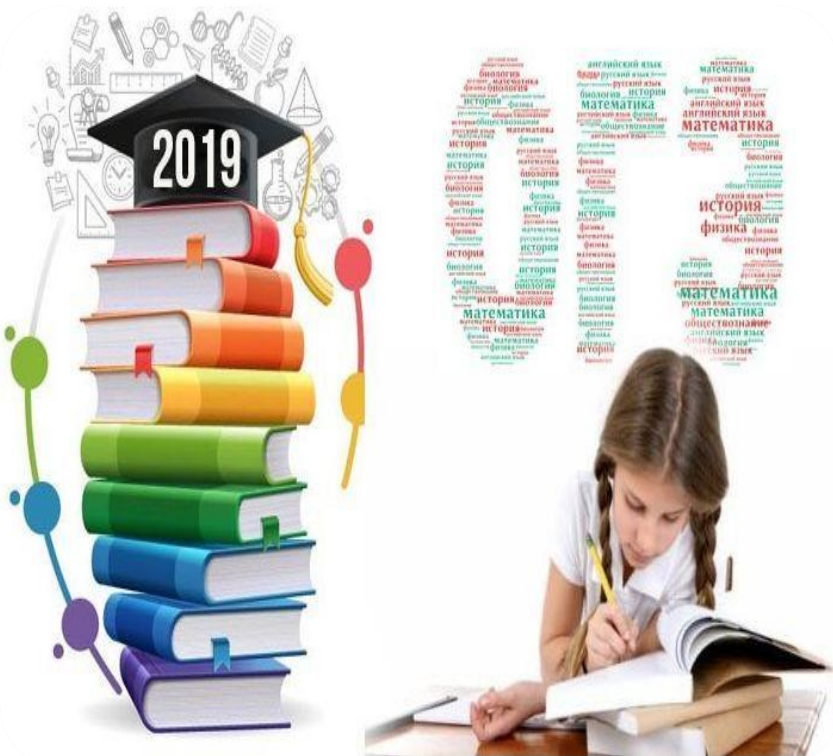
Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Типы ложной поддержки:

1. Гиперзабота;
2. Преувеличение значимости ситуации;
3. Использование негативных высказываний.

Условия поддержания работоспособности:

1. Психологическая поддержка;
2. Рабочее место для подготовки к экзаменам;
3. Организация режима дня;
4. Обеспечение правильного питания;
5. Оказание практической помощи в подготовке к экзаменам



Помните!

Главное – снизить напряжение и тревожность ребенка, помочь ему организовать самого себя.



Успехов ВАМ, уважаемые родители!