

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:

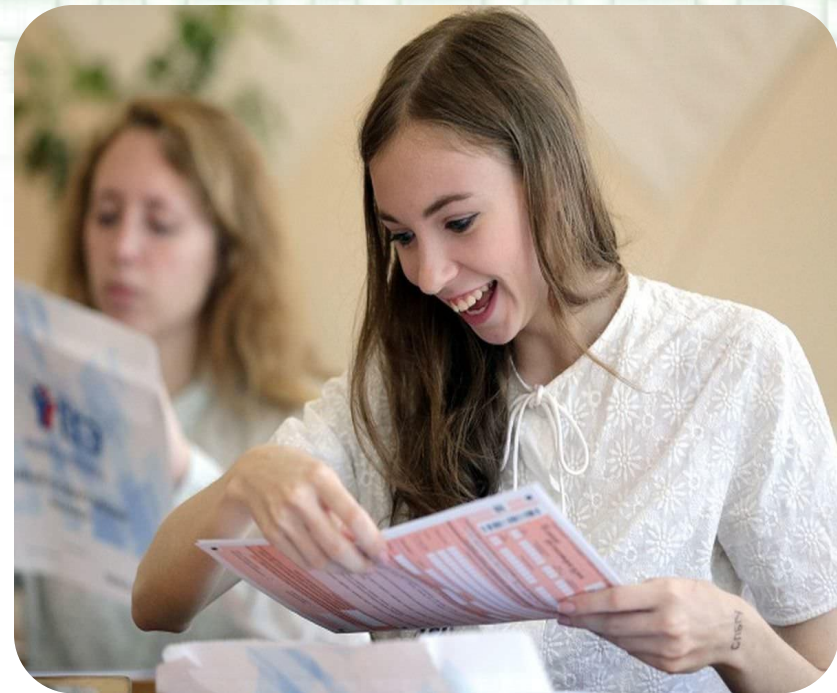
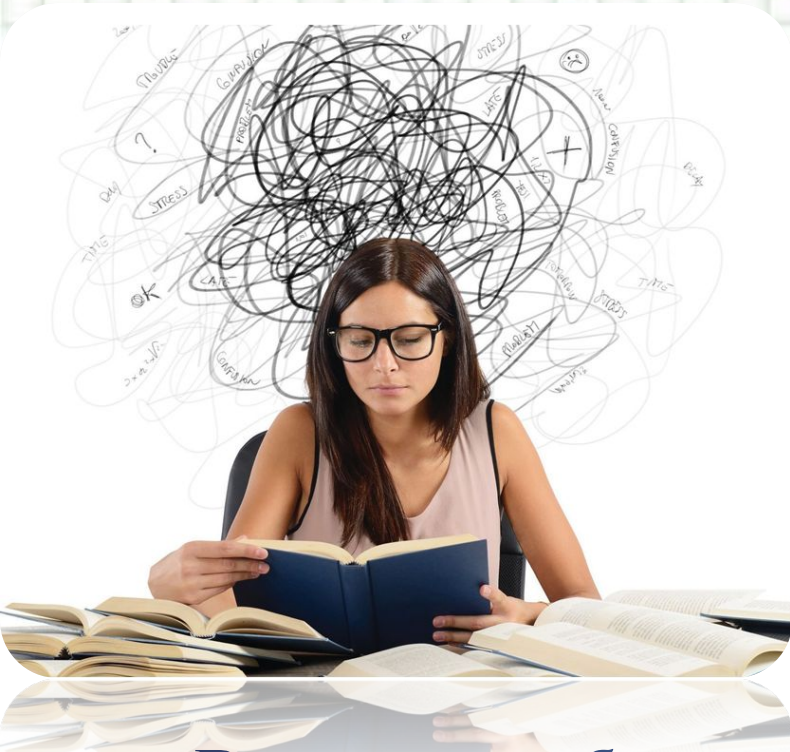
1. Познавательный - уровень знаний

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.

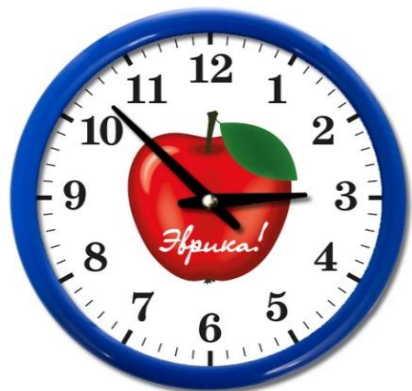


Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам



Подготовка к экзаменам в школе и дома (10 часов)



Организируйте режим дня

Спорт, прогулки на свежем воздухе (6 часов)



Сон (не менее 8 часов)



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

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Организируйте специальное питание:

Для улучшения памяти: морковь с растительным маслом, ананасовый сок (стимулирует мозговую 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



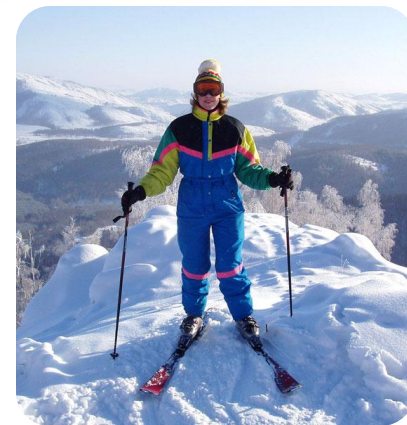
Релаксация



Смотреть на горящую свечу



Глубоко подышать



**Активный
отдых**



Скомкать газету

Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

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.



Помните!

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



Успехов ВАМ, уважаемые родители!