

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!**

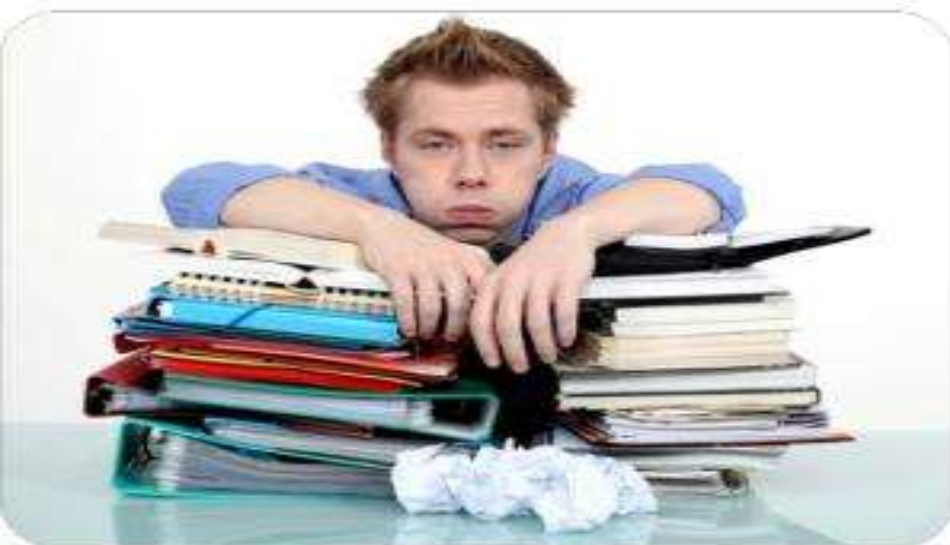


Экзамен – итог учебной деятельности.

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.

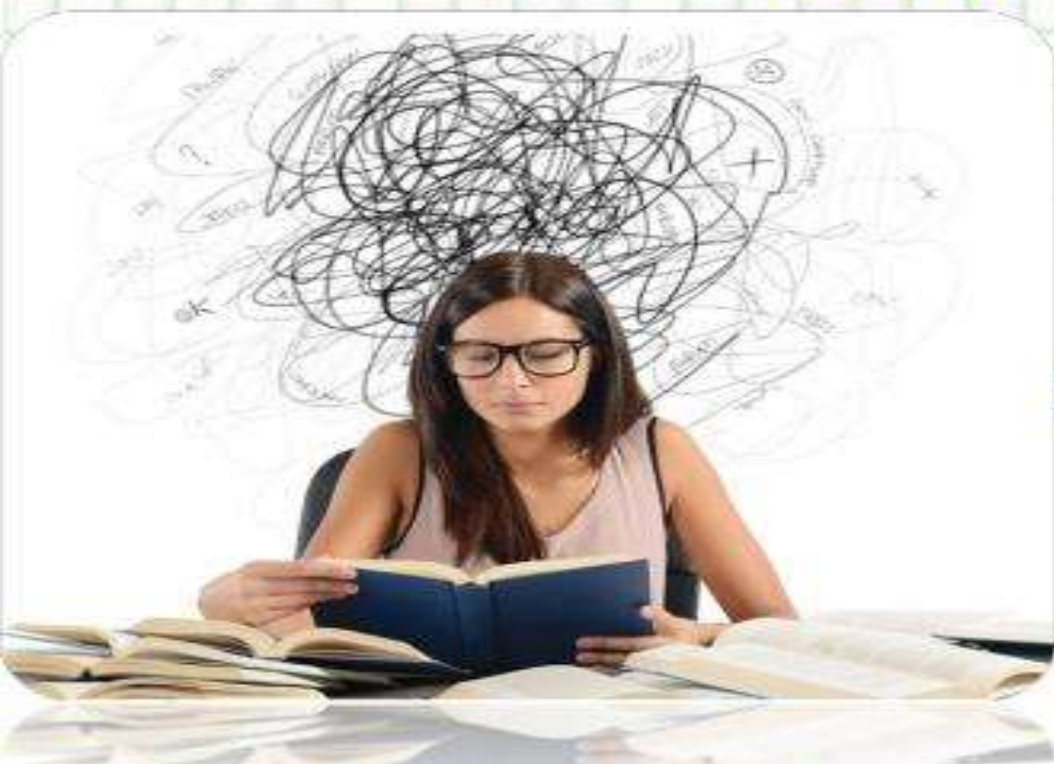


На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

- 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

Спорт, прогулки на
свежем воздухе (6 часов)



Сон (не менее 8 часов)



Подготовка к
экзаменам в школе и
дома (10 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



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.

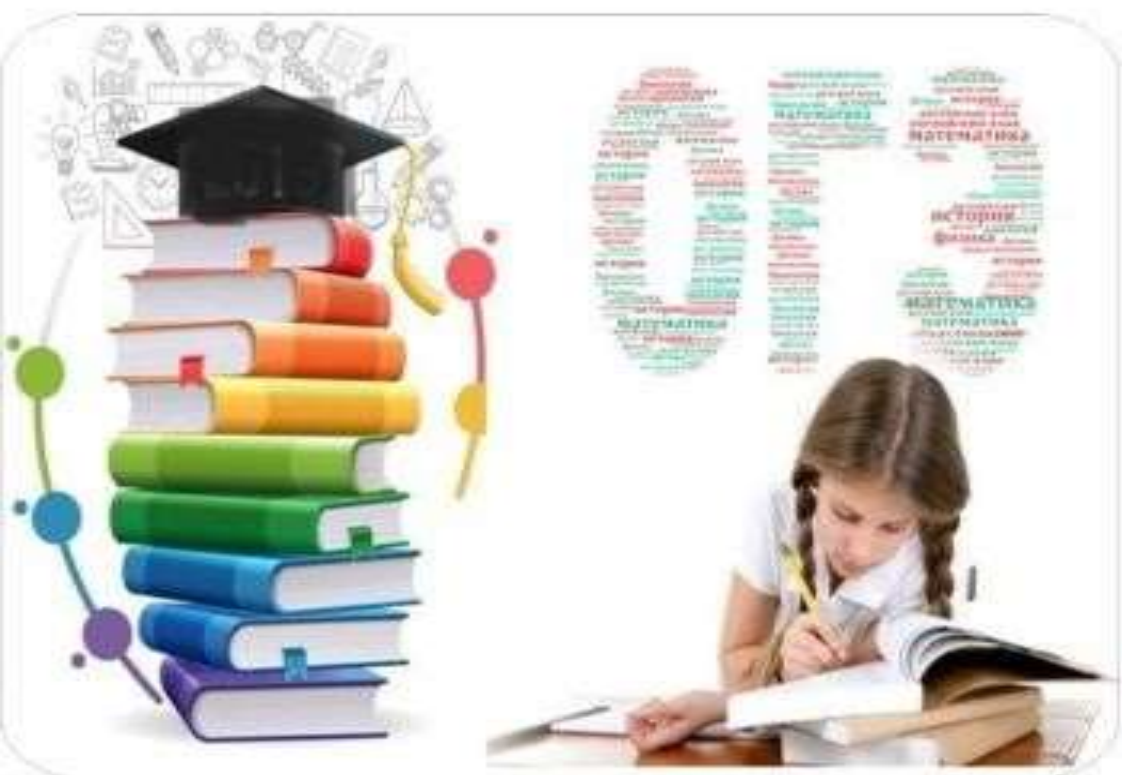
4. Упражнения для глаз.



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