

## Рекомендации психолога родителям учащихся.

### Выпускной экзамен

### Психологическая поддержка при подготовке к экзаменам.

#### Уважаемые родители выпускников школы!

**Экзамены** – это испытание личности в любом возрасте, особенно – в подростковом.

**Экзамены** – настоящий стресс, преодолевая которые человек развивается, взрослеет.

Очевидно, что в подготовке учеников к *экзамену* огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентируют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре *экзамена*, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ребенка в этот непростой период.

#### Как помочь детям подготовиться к экзамену.

- **Не тревожьтесь** о количестве баллов, которые ребенок получит на *экзамене*, и **не критикуйте** ребенка после *экзамена*. Окажите поддержку в любой случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не повышайте** тревожность ребенка накануне *экзамена* – это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- В процессе подготовки к *экзаменам* **подбадривайте** ребенка, **хвалите** его за то, что он делает хорошо.
- **Повышайте** его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- **Контролируйте** режим подготовки ребенка, **не допускайте** перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- **Наблюдайте** за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- **Обеспечьте** дома место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- **Обратите внимание** на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная

пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- **Помогите** распределить темы подготовки по дням.
- **Ознакомьте** ребенка с методикой подготовки к *экзаменам*. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно дать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
- Накануне *экзамена* **обеспечьте** ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Практика показывает: переедание непосредственно перед *экзаменом* тормозит умственную активность.