

## **Рекомендации для родителей по психологической поддержке обучающихся на этапе подготовки и сдачи экзаменов**

Период завершения обучения психологически представляет собой особую трудность для выпускников. Это время взрослого испытания - именно оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний соразмерен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь и своевременную поддержку.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

### Совет 1.

Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки и определить – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

### Совет 2.

Постарайтесь выработать стабильный режим работы и сна с учетом особенностей хронотипа ребенка (совы, жаворонки, голуби). Более того, не стоит ломать привычный образ жизни, лучше правильно его оптимизировать:

- Сон должен составлять не менее 8 часов. Важно помнить о полезных свойствах дневного сна – всего 40-60 минут способствуют восстановлению сил и работоспособности.

- Оптимальное время для подготовки к экзамену в день составляет 6-8 часов. При этом каждые 45-60 минут необходимо делать короткие перерывы. Можно выпить чай, поболтать с друзьями. Важно не тратить это время на компьютер или телефон, т.к. они действуют утомляюще.

- Время занятий лучше разбить на 2 блока по 3-4 часа, а перерыв использовать для смены деятельности (на 30-40 минут сходить в бассейн, прогуляться, выполнить несложную работу по дому).

- Перед сном можно почитать литературу по предмету, назначенному на более поздний срок. Во-первых, альтернативное чтение поможет отвлечься, а во-вторых, подготовка к следующему экзамену займет меньше времени.

### Совет 3.

Необходимо помочь ребенку в составлении плана изучения предмета и распределении нагрузки по дням. Этот процесс минимизирует тревогу, т.к. ребенок сможет реально оценить свои силы в подготовке к экзамену и поймет, что выучить данный материал – реально.

Важно понять в какой помощи нуждается именно Ваш ребенок. Кому-то из обучающихся необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты, кому-то нужно, чтобы поспрашивали

по выученному материалу. Узнать о том, что ребенку нужно, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?».

Совет 4.

Одним из важных аспектов подготовки к экзаменам также является режим питания. Оно должно регулярным и полноценным, необходимо включать весь необходимый комплекс витаминов и минералов. Накануне экзамена - горячий завтрак, богатый углеводами.

Совет 5.

Особое значение в период подготовки ребенка к экзаменам имеет эмоциональный настрой родителей. Если ребенок видит, что Вы пьете валерьянку, бледнеете, раздражаетесь, переживаете и т.д., он заражается тревогой и напряжением вместе с Вами.

Необходимо создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе и в этой ситуации роль «палочки-выручалочки» играют близкие.

Совет 6.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей и Вашей любви к нему.

Совет 7.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. 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».

Совет 8.

Наблюдайте за эмоциональным состоянием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с высокой тревожностью перед экзаменами.

А главное помните, что Вы не можете ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но Вы можете быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

Составитель: педагог-психолог Назарова Е.Л.  
Редакция Шемякина Ю.А.