

A young girl with long, wavy brown hair is sitting at a desk. She has her hands pressed against her face, covering her eyes and ears, suggesting she is overwhelmed or stressed. In front of her is an open book. The background is a blurred indoor setting with a window and a patterned chair.

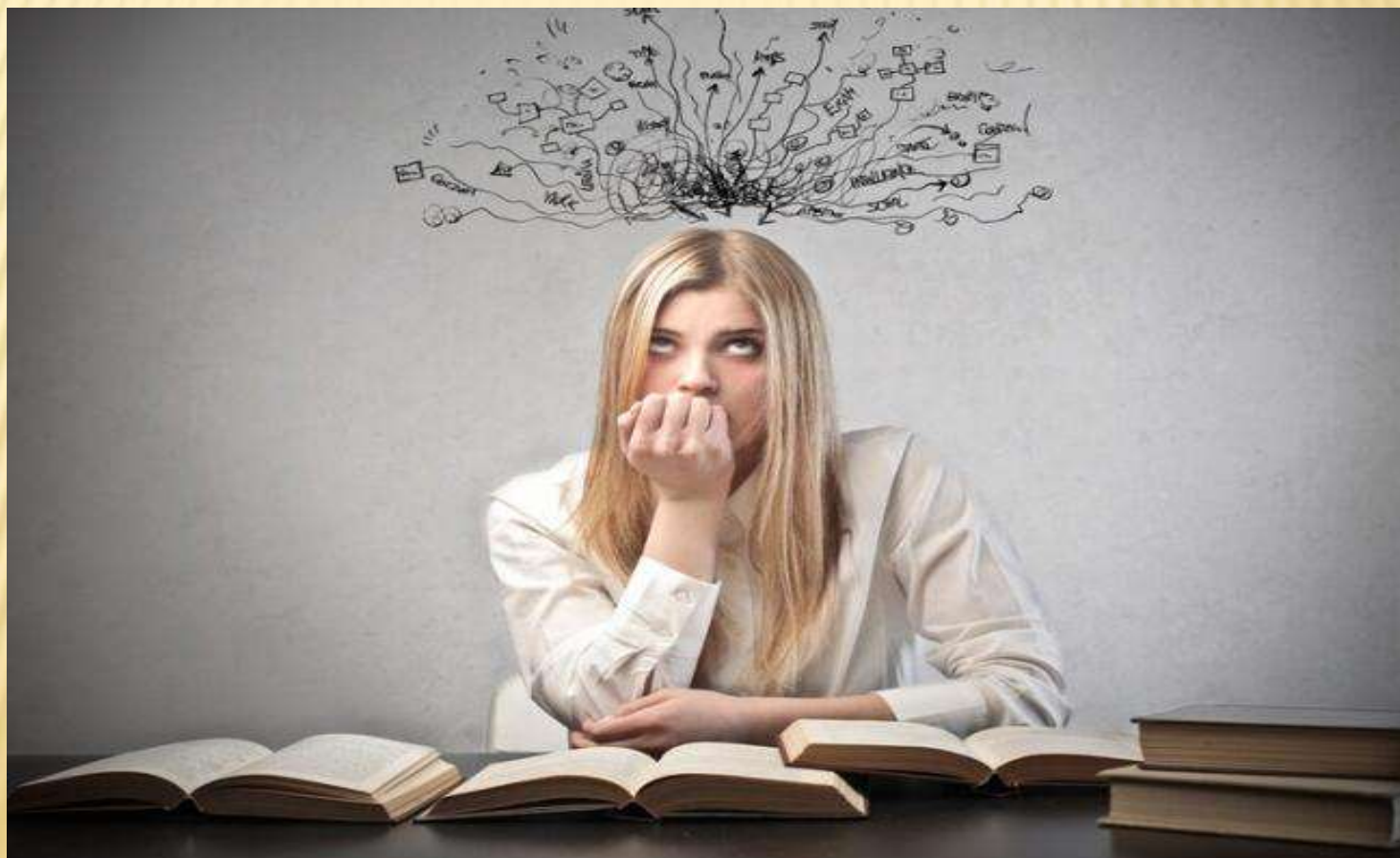
**Как помочь своему ребёнку успешно сдать  
ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА**

# ПОДДЕРЖКА

- ✘ Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.
- ✘ Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки»:
  - гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого;
  - навязывание нереальных стандартов;
  - стимулирование соперничества со сверстниками;

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

- ✘ Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой.



# ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ /ТЕСТОВАЯ/ ТРЕВОЖНОСТЬ

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- ✘ нарушение ориентации, понижение точности движений;
- ✘ снижение контрольных функций;
- ✘ обострение оборонительных реакций;
- ✘ понижение волевых функций.

# ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАК ВОЛНУЮТСЯ

- ✘ Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
  - ✘ Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- ✘ Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
  - ✘ Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- ✘ Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка. В сложный период подготовки и сдачи экзаменов каждый родитель обычно помогает своему ребёнку.



# НАПРИМЕР, ВЫ МОЖЕТЕ

---

- ✘ *собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ и ГИА, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости;*
- ✘ *проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов;*

- 
- ✘ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе *составьте план подготовки.*
  - ✘ Вместе *определите, "жаворонок" выпускник или "сова"*. Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
  - ✘ *Проведите репетицию письменного экзамена.* Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.



- 
- ✘ *Организовать режим* (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).
  - ✘ Во время подготовки ребёнок должен *регулярно делать короткие перерывы*.
  - ✘ Договоритесь с ребёнком, что *вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя*. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

*Поддерживать ребенка – значит верить в него.* Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: *«Ты можешь это сделать».*



Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

---

- ✘ забыть о прошлых неудачах ребенка;
- ✘ помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- ✘ помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

- 
- ✘ *Повышайте их уверенность в себе*, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
  - ✘ *Наблюдайте за самочувствием ребенка*, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
  - ✘ *Контролируйте режим подготовки ребенка*, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- 
- ✘ *Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*
  - ✘ *Помогите детям 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 делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.* Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.*

- ✘ *Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету* (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



- 
- ✘ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям *приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять*. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  - ✘ *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых*, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- ✘ И помните: *самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.*

Не критикуйте ребенка  
после экзамена.







**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

