

Памятки для родителей «Приемы поддержки ребенка накануне экзамена»

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзаменов. Главное, чем могут помочь родители своему ребенку накануне экзаменов - это создание благоприятной атмосферы.

1

Не стоит:

- излишне тревожиться, нагнетать ситуацию, предъявлять требования в ультимативной форме: *«Пока не выучишь – не встанешь из-за стола», «На улицу нельзя – у тебя экзамены на носу!!!», «Что ты опять сидишь в телефоне, ты всего лишь час занимался! Не сдашь экзамены — про телефон можешь забыть!!»*
- вести себя так, будто жизнь делится на «до» и после экзаменов. повышать нагрузку, психологической разгрузки и общения с друзьями. Это приведёт к демотивации, усталости и не лучшим образом скажется на экзаменах.
- перекладывать на ребенка свои родительские тревоги и ответственность: *«Ты меня с ума сведешь со своими экзаменами!», «Мы с отцом всю жизнь положили, чтоб ты поступил в институт! Ты должен сдать, мы этого не переживем», «Что я скажу твоему отцу, если ты не сдашь этот экзамен!»*

Как помочь ребенку справиться с психологическим напряжением:

1 — самым принять то, что отличная подготовка – НЕ самое главное! Намного важнее психологическое и физическое здоровье ребенка, его позитивный настрой и уверенность в себе, его умение справляться с ситуацией оценки его возможностей.

2 — помогайте ребенку логически рассуждать, вчитываться в вопрос, проверять себя, продумывать логику ответа, связно выражать свои мысли, делать выводы.

3 — учите ребенка планировать и самостоятельно организовывать стратегию своей работы, что поможет остаться собранным в экстремальной ситуации. Это касается не только учебы.

4 — укрепляйте самооценку ребенка. Обращайте внимание на его успехи.

5 — чаще отвлекайтесь от ГИА и наполняйте жизнь семьи качественным отдыхом и приятными событиями. Праздники, дни рождения, семейные традиции никто не отменял. Не вспоминайте каждую минуту об экзаменах, не обсуждайте

2

свои тревоги и страхи при подростках.

6 — обсудите «пути отступления»: *что будет, если не сдашь? Что надо сделать в этом случае, как и когда пересдать? Куда пойти, в какие сроки?* **Главное — донести до подростка: «Ты справишься! В любых ситуациях есть выход! Я с тобой!»**

Важно в период подготовки к экзаменам обеспечивать и развивать у ребенка эмоциональную стабильность.

3

Вместе с ребенком повторить приемы саморегуляции, которые помогут ему справиться с тревожностью.

Упражнение «Лимончики»

Предлагаем ребенку представить, что в каждой руке он держит по лимону. Задача: выжать весь сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из первых лимонов, мысленно можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан! Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.

Освойте вместе с ребенком **дыхательное упражнение «Свеча»**.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 20-30 секунд, сделайте медленный выдох через рот, как – будто задуваете свечу. Повторить 3-4 раза.

Вечером накануне экзамена, договоритесь с ребенком, что он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Проведите вечер семьей за просмотром фильма, создайте атмосферу любви и поддержки.

В день сдачи экзамена:

Встаньте пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.

Перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку - глюкоза стимулирует мозговую деятельность.

Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.

Провожая ребенка на экзамен, отложите воспитательные мероприятия, нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

4

5

Что делать родителям, если вы недовольны результатом экзамена?

Если Вы чувствуете, что вас переполняют эмоции вам хочется разобраться со своим ребёнком, то, в первую очередь примите и осознайте эти чувства - это реакция вашего организма на неожиданный результат.

Отложите разговор с ребенком и проведите несколько техник для стабилизации своих собственных эмоций (упражнение «Безмолвный крик»: рот открыт, но прикрыт руками- кричите).

Фразы, которые вы можете сказать ребенку чтобы он почувствовал любовь родителей, ведь он так же расстроен:

- Это экзамен и у тебя есть возможность его пересдать;
- Я с тобой;
- В следующий раз у тебя все получится;

И помните сами - экзаменов в жизни будет еще много и поэтому настраивать ребенка нужно на то, чтобы его мотивировать, успокоить, дать уверенность.

Самое главное - дать понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от учебных успехов или неудач.

Всем легких экзаменов!