

## *Советы психолога родителям выпускников*

---

### *КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ*

#### *Поведение родителей*

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

#### *Организация занятий*

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. Помогите своим детям осознать их сильные и слабые стороны, понять им свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин стресса перед экзаменами – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

#### *Питание и режим дня*

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Необходимо чередовать умственную и двигательную деятельность.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Утром, перед экзаменом, дайте ребёнку шоколадку: глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

*В помощь выпускнику.*

Перед экзаменом, **когда** обстановка вокруг накалена и ваш **ребенок** чувствует, что теряет **самообладание**, посоветуйте ему выполнить этот комплекс упражнений:

- Так сильно, как можешь, напряги пальцы ног. Затем расслабь их.
- Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
- Напряги и расслабь икры.
- Напряги и расслабь колени.
- Напряги и расслабь бедра.
- Напряги и расслабь ягодичные мышцы.
- Напряги и расслабь живот.
- Расслабь спину и плечи.
- Расслабь кисти рук.
- Расслабь предплечья.
- Расслабь шею.
- Расслабь лицевые мышцы.
- Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Педагог-психолог