

«КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ»



Педагог-психолог:
Бондаренко Ирина
Романовна

Уважаемые родители!

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение у наших детей. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Важно понимать, чем мы можем помочь и как поддержать своего ребенка!!!

Психологическая поддержка –

ЭТО процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Можно выражать веру в своего ребенка словами, например, "Зная тебя, я уверен, что ты задания по темам ... на экзамене выполнишь хорошо", "Ты знаешь материал, это очень хорошо". Поддерживать можно с помощью совместных действий, физического соучастия, выражения лица, прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т. д.

Спокойствие взрослых – вот что помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Психофизиологическую помощь

родители оказывают своему ребенку, создавая условия для эффективной подготовки к экзаменам, поддержки здоровья, поднятия общего тонуса организма, укрепления иммунитета.

- Организуйте комфортное пространство для занятий (уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.), проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Позаботьтесь об организации полноценного питания ребенка. Приготовьте ребенку его любимые блюда. Помните, что такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Исключите перегрузки у ребенка! Удлините сон до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна. Чередуйте занятия и отдых: 40-50 минут занятий, 10-15 минут - перерыв.

!!!!!!С вечера, накануне экзамена, ребенку нужно перестать готовиться и выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку - глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Методическая помощь родителей

заключается в помощи ребенку наиболее эффективно распорядится временем и силами при подготовке к экзаменам

- ▣ Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- ▣ Составьте индивидуальный план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- ▣ Начинать лучше с самого трудного, с того раздела, который ребенок знает хуже всего. Но вовремя (по плану) переходите к повторению (изучению) более знакомого или легкого материала.

Искренне говорите ему, что количество баллов не является показателем его возможностей.

▣ **НЕЛЬЗЯ** запугивать ребенка, постоянно напоминать ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.

▣ **НЕОХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ** влияние Вашей тревожности на результаты экзаменов ребенка.

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ,

получите у врача (детского невролога, психотерапевта) рекомендации, по укреплению нервной системы ребенка (ведь современная профилактика не только не тормозит нервную систему, а наоборот, способна стимулировать интеллект и работоспособность).

Используемые источники:

1. Ф.Йейтс «Искусство памяти».
2. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. "Хорошая память на каждый день».
3. <https://solncesvet.ru/>

Желаю успехов!