

Посоветуйте детям во время экзамена:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- следует внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, положишься на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым ребенок не может соответствовать.

Отнеситесь философски к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче экзамена, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. Вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.

Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!



Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищенности.

Также, желательно, хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники – это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!» Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

Счастливой сдачи экзаменов!

И помните!

От Вас зависит успешность ваших детей на экзамене!

Всегда рада оказать поддержку
педагог-психолог т.89620101127

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



Уважаемые родители!

У Ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут Вам и Вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам.

Как же поддержать выпускника?

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 сможешь это сделать». Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Успокойтесь! Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Не оставайтесь



равнодушными.

Контролируйте режим подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, что

он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. полезным и эффективным будет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне». Суть данного упражнения в том, чтобы ученик подарил себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы от-

ключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Пусть он проведет эти полчаса по своему желанию: погуляет по улице города, почитает стихи или прозу, послушает музыку, поиграет с любимым животным, подойдет к окну и посмотрит на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробует вообразить, о чем они думают, расслабиться и посидит с закрытыми глазами или, наоборот, заполнит паузу активными движениями: потанцует под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса он провел исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли ему удовлетворение и радость.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. В процессе подготовки к экзаменам желательно окружить ученика предметами желтого и фиолетового цвета. Желтый цвет способствует запоминанию, а фиолетовый стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют натуральные эфирные ароматы лимона, розмарина, апельсина. Снять нервное напряжение и волнение помогает смесь эфирных масел для аромалампы, состоящая из четырех капель герани, трех капель лаванды, двух капель можжевельника и одной капли тимьяна. Также успокаивающими свойствами обладают: герань, жасмин и мелисса. Расслабиться помогают ароматы базилика, лаванды, мелиссы, апельсина, розы, сандала, кедр. Снять общий стресс от переутомления поможет следующая смесь: лаванда – 4 капли, апельсин – 3 капли, герань – 2 капли, розмарин – 1 капля.

Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. В день экзамена дайте ему за завтраком съесть несколько кусочков шоколада. Шоколад активизирует мыслительные процессы.

Ознакомьте сына или дочь с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.

Научите ребенка методам положительной самонастройки. Некоторые люди в ночь перед экзаменом спят с учебником под головой — считается, что так все знания «переползут» в голову. Или кричат в форточку: «Халява, приди!». Все эти так называемые «обряды», а точнее, приемы, не что иное, как способ конструктивной, положительной психологической настройки на экзамен и убеждение себя (то есть самовнушение) в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся будет полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться. Прогулка перед сном поможет снять напряжение.