**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка**

**в сдаче экзамена!**

**Что значит – поддержать выпускника?**

• Верить в успех ребёнка.

• Опираться на сильные стороны ребёнка.

• Подбадривать, хвалить.

• Избегать подчеркивания промахов.

• Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение.

 Подготовка к сдаче итоговых испытаний для детей является достаточно напряженным и тревожным периодом. В это время ребенок может стать заложником физического и психологического напряжения, что может существенно снизить его работоспособность, и как следствие, итоговые результаты.

 В это время детям, как никогда, нужна поддержка и помощь самых близких людей — родителей.

 **Помните, что никто не сможет помочь Вашему ребенку лучше, чем вы!**

**Государственное бюджетное учреждение - центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» муниципального района Красноярский Самарской области**



446370, Самарская область, Красноярский район, село Красный Яр, улица Промысловая, дом 54

Тел. 8 (846 57) 2 17 84

Е-mail: psihcenter@mail.ru

## ГБУ ЦППМСП «Доверие»



## ПАМЯТКА

## РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

## «Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам»



Подготовила педагог-психолог

Лёшина Г. С.

Красный Яр

2020

**Почему итоговые испытания так сильно влияют на ребенка?**

- **Страх провалиться, быть хуже остальных.**

- **Страх не оправдать ожидания близких людей**, желание быть самым лучшим, примером для подражания, в глазах окружающих людей.

- **Страх неопределенности**. Любое итоговое испытание, даже при наличии ориентировочных заданий и долгой подготовке, это что-то заранее неизвестное и неопределенное. Всегда существует вероятность, что задание или обстоятельства его выполнения, будут отличаться от привычных ребенку, это вызывает чувство тревоги и страха.

- **Напряженная атмосфера**. Педагоги и родители иногда сами нагнетают обстановку. Педагоги пугают сложностью предстоящих испытаний. Родители из-за неуверенности в силах ребенка, или из-за неспособности справиться с собственным волнением постоянно напоминают ребенку о необходимости готовиться.

- Любые итоговые испытания это **важное событие в жизни ребенка**. Они проходят редко, но несут в себе особый, значимый смысл.

 **Как помочь ребенку спокойно преодолеть период итоговых испытаний и повысить их результативность?**

**1. Окажите поддержку!**

**Поддерживать ребенка — значит верить в него!** Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься!», «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!». Постарайтесь не давать оценочных суждений.

**2. Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние.**

Старайтесь не использовать фразы «Я боюсь за тебя на экзамене», «У меня на душе не спокойно». Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

**3. Наблюдайте за самочувствием ребенка**. При первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлечься.

**4. Не давайте ребенку успокоительное!**

Немного беспокоиться перед экзаменами, это нормально! Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая) и таблеток, нервная система перед экзаменом и так напряжена.

**5. Создайте рабочую атмосферу.**

Выключите приборы, отвлекающие внимание. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ему удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

**6. Ребенок должен отдыхать**.

Обеспечьте полноценный отдых и следите за его питанием.

**7. Составьте план подготовки.**

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

**8. Начните «с нуля».**

Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой.

**9. Проиграйте итоговое испытание.**

Полезно "проиграть" ситуацию итогового испытания для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. это поможет существенно снизить тревожность. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание.

**10. Совместный завтрак.**

В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.

**11. Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его, верите в успехи и ждете дома!**

