

Методические рекомендации для родителей по
психологической подготовке обучающихся к
экзаменам

Педагог-психолог: Скрыбина Наталья
Вадимовна, Степанова Татьяна
Вечеславовна

Причины тревоги детей перед экзаменами

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях
- психофизические и личностные особенности
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Во время тренировочного выполнения заданий приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. - стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время экзамена - не дочитав до конца, по первым словам дети 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, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Важные организационные моменты

- С вечера подготовить паспорт и чёрные гелевые ручки (лучше несколько)

Упражнения для снятия стресса

- Дыхательные
- Самомассаж
- Счёт до 10 и обратно
- Концентрация на предметах
окружения

Телефоны доверия

- 747-13-40 «Горячая линия»
- 8-800-2000-122, 576-10-10, 004 – «Детский телефон доверия»
- Анонимно
- Бесплатно
- Круглосуточно