

# «Поддержка родителей при подготовке к экзаменам»



Презентацию  
Подготовила :  
Педагог-психолог  
I – категории  
МБОУ « Полтавская школа»  
С.Н. Сеитнебиева

Сдача экзаменов  Стресс

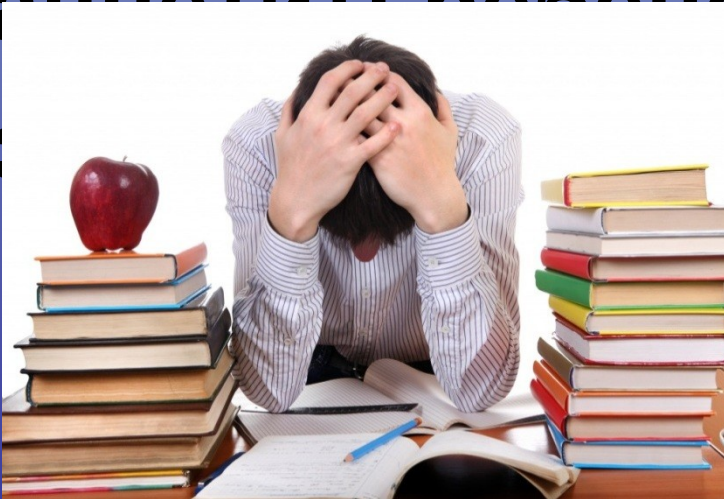
Эмоциональный дискомфорт 

Тревожность, напряжение, страх 

ухудшается сон,

оплотитесь ребёнок внешне- вял

подавлен



# Почему они волнуются?

*Сомнение в полноте  
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой  
ситуации*

*Стресс  
ответственности  
перед родителями и  
школой*



*Сомнение в собствен-  
ных способностях: в  
логическом мышле-  
нии, умении анализи-  
ровать, concentra-  
ции и распределении  
внимания*

*Психофизические и  
личностные  
особенности:  
тревожность,  
астеничность,  
неуверенность в себе*

# « КАК Я могу тебе помочь? »



- Создать дома благоприятную, психологическую атмосферу, эмоционально спокойную, ненапряжённую обстановку
- Ситуация успеха
- Поощрение, поддержка
- спокойствие



# Профилактика предэкзаменационного стресса



## Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам



# **ПИТАНИЕ и РЕЖИМ ДНЯ**

- Позаботьтесь об организации режима дня (прогулки на свежем воздухе, сон – не менее 8 часов) и полноценного питания.
- Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
- Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
- С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!

# Советы психолога

- *Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.*
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



- **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**
- **Не допускайте перегрузок**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых**



# ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА НЕОБХОДИМО :

- Опирается на сильные стороны ребёнка
- Проявлять веру в ребёнка, понимания его проблем, уверенность в его силах
- Создавать дома обстановку дружелюбия и уважения, любовь, поддержку
- Избегать подчёркивания промахов ребёнка
- Быть одновременно твёрдым и добрым, но не выступать в роли судьи ( не запугивать)
- Поддерживать своего ребёнка. Демонстрировать, что понимает его переживания

# Желаю успеха

