

После экзамена важна реакция родителей

Контролируйте проявления собственных эмоций. Ваше спокойствие поможет ребенку справиться со своими чувствами

Если ребенок открыт, интересуйтесь его состоянием, задавайте вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как прошел экзамен?»

Дайте возможность выговориться, выплеснуть эмоции, помогите ребенку найти подходящий способ снятия напряжения. Демонстрируйте свою любовь и поддержку

Если ребенок замкнут, уважайте его личное пространство, не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать его, когда он будет готов поделиться

При получении результатов экзамена

Когда **ожидаемые результаты равны реальным**, открыто радуйтесь за ребенка. Расскажите о его успехе близким и друзьям. Так вы опубликуете результаты ребенка, и ему придаст сил признание его достижений

Если **ожидаемые результаты ниже реальных**, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что его возможности шире, чем результат экзамена. Вспомните: у вас есть план Б

Избегайте негативных высказываний в адрес ребенка, демонстрируйте свою любовь и поддержку при любом результате

Помните:

Количество полученных баллов на экзамене не является измерением возможностей Вашего ребенка



МУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



<https://vk.com/cppmisp>

<http://cppmisp.ucoz.com>

г. Сыктывкар, ул. Чкалова, д.24

+7 (8212) 24-10-82

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для учащихся и родителей

г. Сыктывкара 8-904-869-56-72

ПН-ПТ: 9.00-17.00, СБ: 9.00-13.00



МУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Экзамены без стресса

Рекомендации
родителям
выпускников



Как поддержать ребенка в экзаменационный период

Предложите ребенку помощь в составлении расписания подготовки к экзаменам по дням, при этом поощряйте самостоятельность

Не сводите все темы разговоров к обсуждению экзаменов

Узнайте больше об экзаменах, чтобы быть готовым ответить на вопросы ребенка

Разговаривайте об отношении ребенка к экзаменам. Дайте ему возможность поделиться своими переживаниями

Делитесь опытом преодоления трудностей

Используйте позитивное подкрепление - отмечайте даже маленькие успехи в подготовке

Продумайте вместе в ребенком план Б на случай, если результаты экзамена будут ниже ожидаемых. Наличие запасного варианта, а лучше нескольких придаст Вам и вашему ребенку уверенности

Не сравнивайте ребенка с более успешными в учебе сверстниками, это занизит его самооценку

Вводите в рацион ребенка продукты, улучшающие работоспособность и мозговую деятельность (морковь, брокколи, злаки, фрукты, орехи, рыба, ягоды и др.)

Следите за соблюдением режима труда и отдыха. Объясните ребенку, что здоровый сон необходим для перехода информации из краткосрочной памяти в долгосрочную

Помогите организовать комфортное место для подготовки к экзаменам. Следите, чтобы домашние не мешали подготовке

Важно, чтобы в период экзаменов семья и дом ребенка стали для него местом силы, где он может набраться энергии, где его любят и понимают

Накануне экзамена

Перед сдачей экзамена выделите «день тишины» или хотя бы «вечер тишины». Попытки что-то выучить в последний момент приведут к беспокойству, а знания в голове перепутаются

Накануне экзамена полезна физическая активность, она поднимает уровень адреналина, что стимулирует активность мозга

Будьте терпимы в общении с ребенком, внимательны к его эмоциональным реакциям

Обеспечьте ребенку полноценный сон накануне экзамена

Подготовьте бутылку воды и шоколад, лучше темный, он повышает скорость реакции, стимулирует работу мозга, повышает настроение, снижает напряжение

Перед экзаменом приготовьте завтрак, богатый клетчаткой и белком, они дадут долгое насыщение

Не давайте ребенку успокаивающие лекарства, они притупят сознание и реакцию

Непосредственно перед экзаменами не стоит «кучковаться» с теми, кто настроен на неудачу, чтобы не заражаться их волнением

Настройте ребенка мысленно рисовать себе картину уверенного ответа на экзамене. Так ребенок запрограммирует себя на хороший результат

Смотрите на экзамен не как на пугающую проверку, а как на важный опыт самоорганизации, планирования, развития умственных способностей, силы воли и характера Вашего ребенка

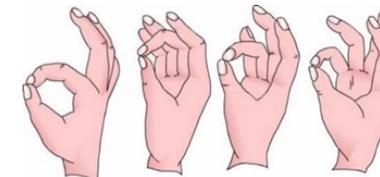
На экзамене

Научите ребенка способам справиться с волнением

Если овладевает паника, нужно сосредоточиться на своем дыхании: сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание и медленно выдохнуть через рот, повторить цикл дыхания несколько раз

В стрессовой ситуации полезно позевать, чтобы увеличить скорость подачи кислорода в мозг. Чтобы вызвать зевательный рефлекс, нужно средними пальцами рук помассировать мышцы между ухом и щекой, где ямочка

Улучшить мышление, активизировать память, снять напряжение поможет следующее упражнение: сложите большой и указательный пальцы кончиками вместе и с силой прижмите их к друг к другу. То же самое сделайте для большого и других пальцев для каждой руки



Для концентрации внимания раскройте ладонь левой руки и слегка нажмите на точку в центре ладони большим пальцем правой руки. Повторите несколько раз для левой, а затем для правой руки



Успокоить нервную систему поможет перекатывание в пальцах карандаша с гранями

Избавиться от умственного напряжения поможет точка, расположена в центре мочек ушей. Энергично разминайте их большим и указательным пальцами