

Приемы психологической поддержки ребенка родителями накануне экзамена

**педагог-психолог МОБУ СОШ № 6 им.
А.Г.Турчанинова г.Лабинска
Фильченко Ольга Валерьевна**

**Во время экзаменов основная
задача родителей - создание
эмоционально-спокойной атмосферы**



Поддерживающий разговор



- **Даже простая беседа в конце дня или обмен приятными словами может стать большим стимулом и помочь ребенку чувствовать вашу поддержку**
- **Поделитесь личным опытом прохождения различных испытаний**
- **Также важно проговорить варианты действий в случае непредсказуемого результата на экзаменах**

Вместе рассмотрим план Б

- **Спросите себя: «Что ожидает нас в самом худшем случае?»»**
- **Примите это**
- **Спокойно продумайте, как можно будет справиться с этой ситуацией**
- **Поищите вместе с ребенком запасные варианты или «пути отхода»»**



Снижаем тревожность накануне экзамена

Фразы, которые могут в этом помочь:

- «Мы в тебя верим»
- «У тебя получится, отдохни и попробуй еще раз»
- «Ты столько уже выучил, столько помнишь и знаешь»
- «Ты готов»
- «Все получится»
- Ты здорово работаешь!
- Ты все сможешь!
- Я тобой горжусь!

Научите ребенка справляться с тревожностью

Подготовьте
вместе с
ребенком
формулы
самовнушения

Примеры подобных формул:

- Я легко справляюсь с волнением
- Я спокоен и внимателен
- Я легко вспоминаю нужную информацию
- Я внимательно выполняю все задания, проверяю
- У меня всё хорошо получается

Упражнение «Лимончики»

Представь, что в каждой руке ты держишь по лимону.

Начни выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке.

Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан.

Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой.



Дыхательные упражнения

«Свеча»

- Сделай глубокий вдох, удержи дыхание на 20-30 секунд, сделай медленный выдох через рот, как-будто задуваешь свечу.
- Повтори 3-4 раза.



День перед экзаменами

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.



В день сдачи экзамена

- **Встаньте в день экзамена пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.**
- **Перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку - глюкоза стимулирует мозговую деятельность.**
- **Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.**
- **Отложите воспитательные мероприятия, нотации, упреки.**



Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.



Если ваш ребенок получил баллы
ниже, чем ожидалось

Не критикуйте и не осуждайте его.

Обсудите:

- в чем причина неудачи?
- какие выводы можно сделать?

и двигайтесь дальше!

Как понять, что ребёнок близок к нервному срыву

- изменился аппетит;
- нарушается сон;
- постоянно жалуется на усталость;
- портится настроение;
- ярко выражена тревожность;
- у него постоянно отсутствующий вид;
- раздражается или плачет из-за каждого пустяка;
- становится агрессивным.

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в изменённом психоэмоциональном состоянии и ему нужна психологическая помощь

Подводим итоги

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удачи и достижения.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем.
- Не зацкливайтесь на экзаменах, как если бы это был вопрос «жизни и смерти».
- В случае яркого проявления стресса обращайтесь к специалисту.

**Самое главное: дайте твердо понять
вашему сыну или дочери, что они
дороги вам и любимы за их прочие
замечательные качества - вне всякой
зависимости от академических
успехов или неудач**

*Ваша любовь
- не зависит от
оценок или других
успехов ребенка.
Скажите ему об
этом...*



- Оригинальные шаблоны для презентаций:
<https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates.html>
- Бесплатно и без регистрации