

Памятка для родителей по снижению тревожности перед экзаменами

- Постарайтесь не показывать детям тревожное состояние, оно может передаваться и отрицательно сказываться на результатах экзамена.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.
- Не критикуйте подготовку ребёнка к экзамену.

СПОСОБЫ повышения уверенности у детей

- Подаем позитивные сигналы!
 - *Я в тебя верю!*
 - *Зачем, такому умному ребенку как ты, так поступать?? (не буду учить, надоело..)*
 - *У тебя все получится! Отдохни и попробуй еще раз!!!*
 - *Я бы так не смогла, не смог!*
 - *Я и не ожидала, что ты столько уже прорешал, выучил и т.д.*
 - *Я знаю, ты очень умная (умный) и наверное сможешь сам решить эту задачу, сделать задание, если я тебе немного помогу.*
 - *Я уверена, что твоя цель – достойная и ты сможешь ее достичь!*
- Говорите ласковые слова чаще!
- Чаще спрашивайте о том, что тебя порадовало сегодня, чем ты остался доволен.

Выстраивание взаимоотношений с детьми во время пандемии

- Проговорите с ребенком о том, что отмена ОГЭ может и порадует тех, кто уйдёт после 9-ого класса, но для тех, кто идёт дальше - это не повод расслабляться, впереди важный этап, ЕГЭ.
- Разговаривать с ребенком о том, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше. Экзамен – это испытание. Поэтому нужно выработать

конструктивное отношение к экзамену, научиться и научить воспринимать экзамен не как стресс, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

- Чередовать 40 минут работы с 10 – м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом). Трудовые поручения и обязанности должны оставаться!!!

Помощь в подготовке к ЕГЭ

- Обсудите с ребенком режим дня. Разделите день на части: время на подготовку к экзаменам (готовься к экзаменам не менее 8 часов в день), но не более 40-45 мин по одному предмету; меняй предметы почаще); время на отдых, физическую нагрузку (упражнения, танцы, прогулка на свежем воздухе);
- Проветривайте чаще комнату для занятий (каждые 40-45 мин);
- Продумайте рацион питания – больше фруктов и овощей в течение дня;
- Лучше приготовить заранее пищу на день с учетом желаний ребенка;
- Сон не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте тихий час после обеда.

Успехов Вам и детям!

Телефон психологической службы МАОУ СОШ №7: 89824129683
Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122