

Основная помощь родителей заключается в психологической поддержке своего ребенка. Транслируйте уверенность, что вы верите в него. Будьте сами спокойны, тогда и ребенок будет меньше себя накручивать.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;

- Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.



Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8 800 2000 122



ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой»

Чтобы не опоздать...  
Бү хожомдоё...

Рисунок  
Зорикто Доржиева  
«Лето»



## Профилактика экзаменационной тревожности

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Время экзаменов – стрессовый период для самого школьника и его родителей. К экзаменам необходимо готовиться правильно.

Роль родителей в этом процессе огромная.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



### Найти способ запоминания

Каждый человек имеет свой ведущий канал восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический (через движение). Необходимо обратить внимание ребенка на то, как ему легче запоминать материал.

### Шпаргалки

Не стоит ругать ребенка за использование шпаргалок. Конечно, брать их с собой на экзамен не следует, но составление шпаргалки – отличный способ структурировать материал. Суть в том, чтобы выделить в материале самое важное и записать это, используя минимальный объем текста.

### Ориентируемся во времени

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

### Расказ вслух

Один из самых действенных способов понять и запомнить что-либо – объяснять материал кому-то, кто совсем в нем не понимает. К тому же, проговаривание вслух является более полезным, чем «про себя».



### Умение отдыхать

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Научите ребенка правильно отдыхать. Сидеть за учебниками по 8 часов в день неэффективно, обязательно нужны перерывы. Правильный отдых – это смена деятельности, переключение.

Полезны прогулки на свежем воздухе и занятия спортом.

В последний вечер перед экзаменом не стоит зубрить, намного важнее хорошо отдохнуть и выспаться.



### Методы саморегуляции

Дыхательные упражнения, метод мышечной релаксации, медитация, визуализация. Например, можно визуализировать позитивный результат: во всех деталях представить сам экзамен, успешный его исход и радость. Такую визуализацию можно зарисовать и повесить над столом ребенка.

Можно выработать формулу позитивного самовнушения. Например, «я все успею, я умею хорошо запоминать, и у меня все получится». Пусть и сам ребенок повторяет формулу, когда накатывает отчаяние или усталость. Родители тоже могут транслировать: «у тебя все получится, ты все выучишь» и т.п.

### Обряды и ритуалы

Придумайте свои ритуалы и обряды, которые будете проводить вместе с ребенком перед каждым экзаменом. Скорее всего, многие родители помнят студенческий обряд «халява, приди», когда в ночь перед экзаменом надо кричать эту фразу из окна, размахивая зачеткой. Такие обряды имеют весомое психологическое значение, хотя и могут казаться глупыми. Ритуалы помогают психологически настроиться на экзамен.