

*Вначале мы учим своих детей,  
затем мы сами учимся у них.  
Ян Райнис*

Уважаемые родители!

Наступает ответственная пора – сдача экзаменов. От того, насколько серьёзно **Вы** к ним отнесётесь, во многом зависит **итог Ваших детей.**

Психологическая поддержка – это один из главных факторов, определяющих успешность вашего ребенка при сдаче основного государственного экзамена (ОГЭ) или единого государственного экзамена (ЕГЭ).

#### **Как же поддержать выпускника?**

Поддерживать – значит **верить в него.** Родители имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – **научить подростка справляться с различными задачами.**

**ВАЖНО!** Создайте установку: «Ты сможешь это сделать!».

**Слова поддержки,** которые помогают создать благоприятные отношения:

*«Для меня важно все, что тебя волнует, тревожит и радует!»*

*«Я горжусь тем, что тебе это удалось!»*

*«Ты на верном пути!»* или *«Я в тебя верю!»*

*«Я рядом, если тебе понадобится поддержка»*

*«Мы любим тебя при любом результате экзамена»*

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и искренне говорите, что любите его и о том, что у него в жизни все получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде

похвалы и одобрения очень важны, ведь *"от хорошего слова даже кактусы лучше растут"*.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- **Опирайтесь** на сильные стороны подростка (*разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном*);
- **Избегать** подчеркивания его промахов;
- **Проявлять** веру в ребенка, уверенность в его силах (*подбадривайте детей, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте их уверенность в себе, оставайтесь в спокойной и взвешенной позиции взрослого*);
- **Создать дома** обстановку дружелюбия и уважения (*постарайтесь исключить из общения повышенный тон и нервозность*);
- **Обеспечить** дома удобное место для занятий (*чтобы никто из домашних не мешал, обеспечить подходящие условия, ПОМНИТЕ! это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения*);
- **Составить** расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов (*учесть в нем 15-20-минутные перерывы после часа работы, несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями, не допускайте перегрузок!*);
- **Обеспечить** ежедневные прогулки на свежем воздухе (*в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти!*);
- **Соблюдать** режим питания (*не забывайте, мозгу нужны витамины, увеличьте количество натуральных продуктов*);
- Чутко **реагировать** на просьбы, если ваш ребенок обращается к вам за помощью или

советом. (*Можете сами ненавязчиво предлагать свою помощь*);

- **Контролировать** режим подготовки к экзаменам (*не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую, в перерыве лучше заняться физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать и т.д.*);
- **Будьте примером.** *Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена;*
- **Не тревожиться** о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене (*отделяйте личность ребенка от результатов экзамена. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов»*);
- **Не критиковать** после экзамена.

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

#### **В день сдачи экзамена важно:**

- вовремя разбудить ребёнка;

- приготовить одежду, соответствующую случаю;

- положить необходимые учебные принадлежности;

- обеспечить полноценный завтрак, возможно, предложить ребёнку взять с собой шоколадку, это глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность;

- пожелать выпускнику удачи и успехов!

## КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ (практические рекомендации)

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение **ПРЕОДОЛЕВАТЬ** трудную ситуацию, а провалившись - вдохнуть полной грудью и **идти дальше**.

- Задолго до экзаменов **обсудите с ребенком**, что именно ему придется сдавать, **какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему?** *Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.* Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, **устройте ребенку репетицию письменного экзамена.** *Например, возьмите один из вариантов вступительных заданий. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.* Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок **регулярно делал короткие перерывы.** Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь

усталости, это лучшее средство от переутомления. *Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*

- Договоритесь с ребенком, что вечером **накануне экзамена** он прекратит подготовку, прогуляется и ляжет спать вовремя. *Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*

- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, **помогите ему справиться с этой бедой.** *Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».*

**ГЛАВНОЕ,** Будьте с подростком в «эмоциональном контакте». *Говорите о чувствах! Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзаменационного периода, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться.*

**Верьте в своих детей! Любите искренне,  
поддерживайте, и все будет хорошо!  
Удачи Вам и вашим детям!**

педагоги-психологи  
городского округа Домодедово



МАУ ДПО «Центр  
развития образования»

Муниципальное  
методическое объединение  
педагогов-психологов

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Психологическая поддержка обучающихся в период сдачи экзаменов



Домодедово

2018