

**"Как помочь  
ребенку  
успешно сдать  
выпускные  
экзамены"**

Советы  
педагога – психолога  
Спасовой Марины  
Юрьевны



Подготовка к экзаменам и их

сдача – время когда 9 и 11-

классники ощущают

большую

психоэмоциональную

нагрузку.

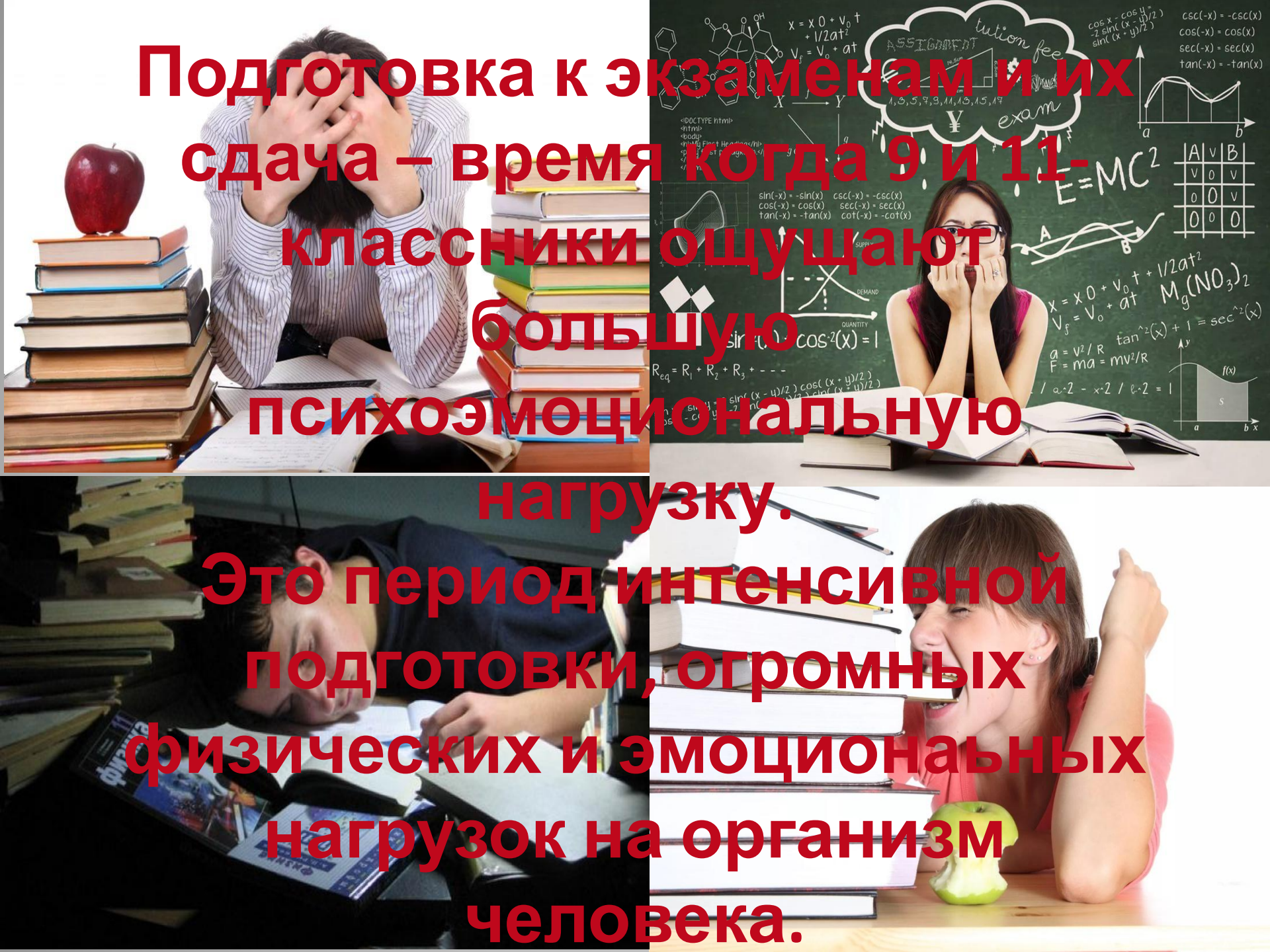
Это период интенсивной

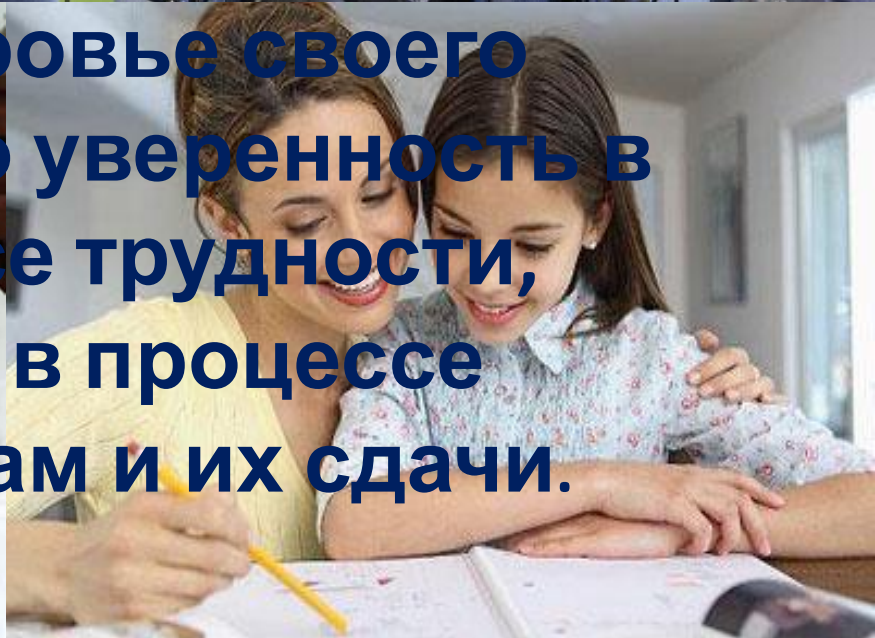
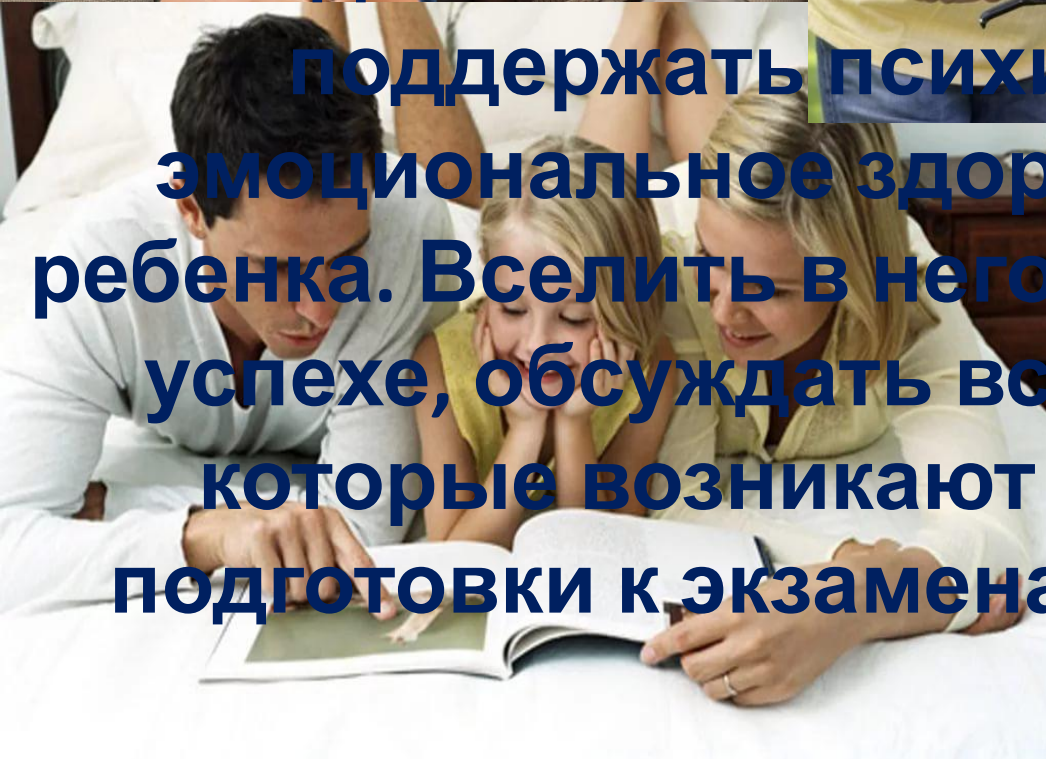
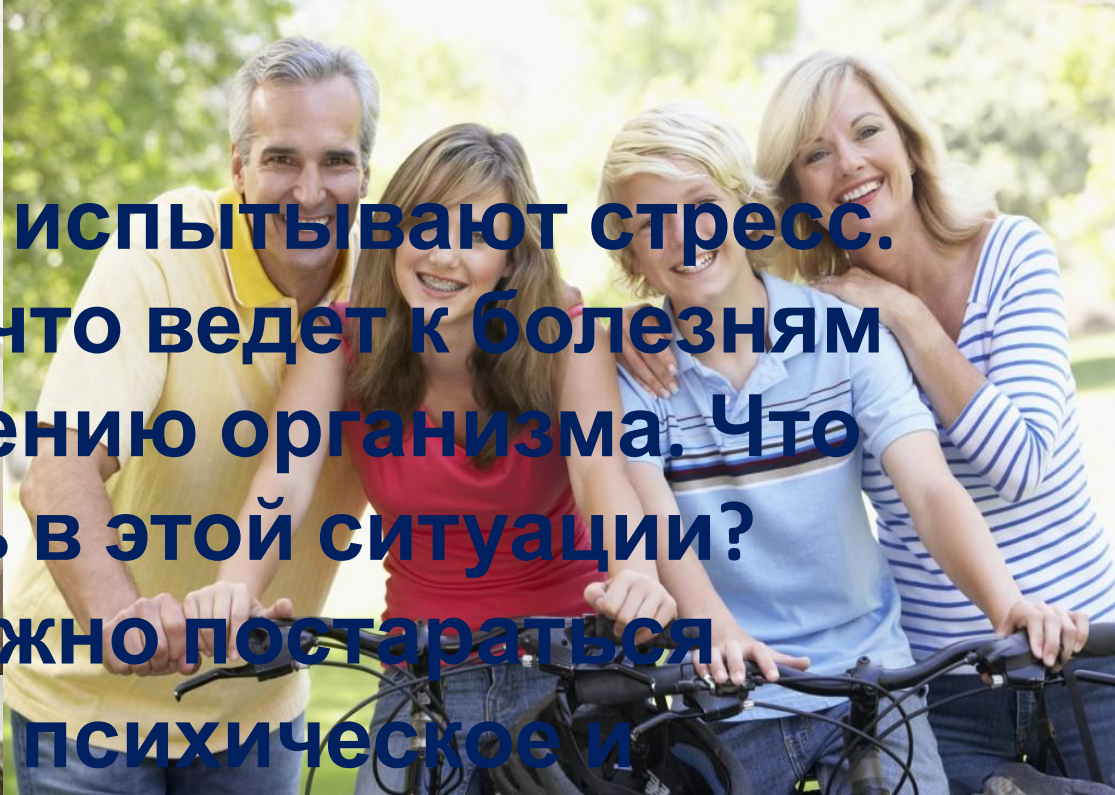
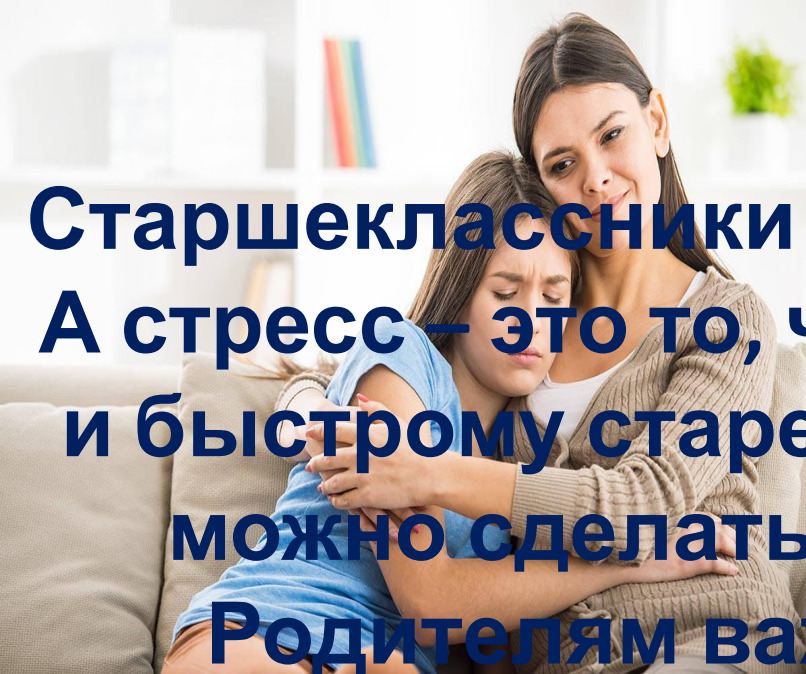
подготовки, огромных

физических и эмоциональных

нагрузок на организм

человека.





**Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?**

**Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.**

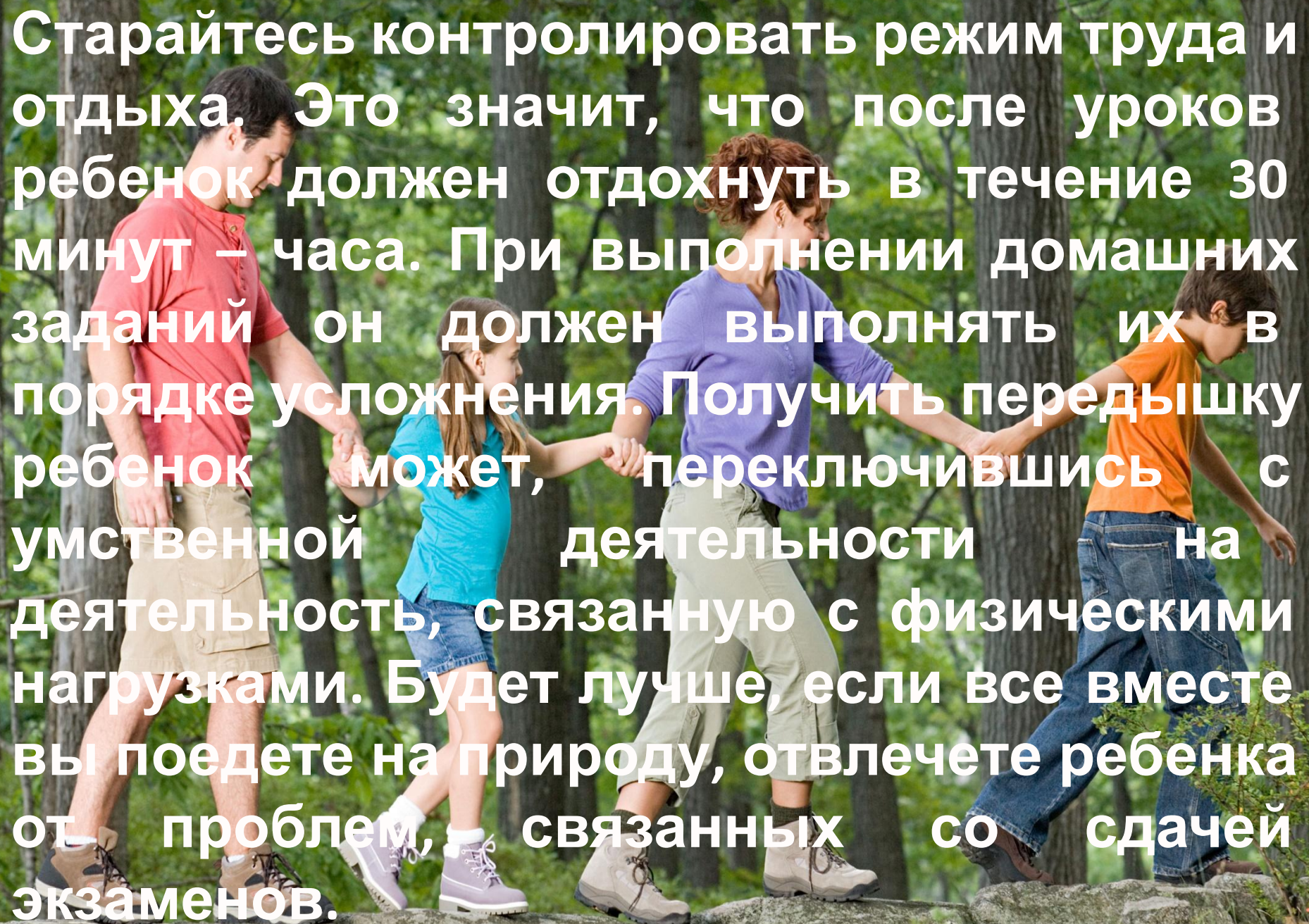


Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

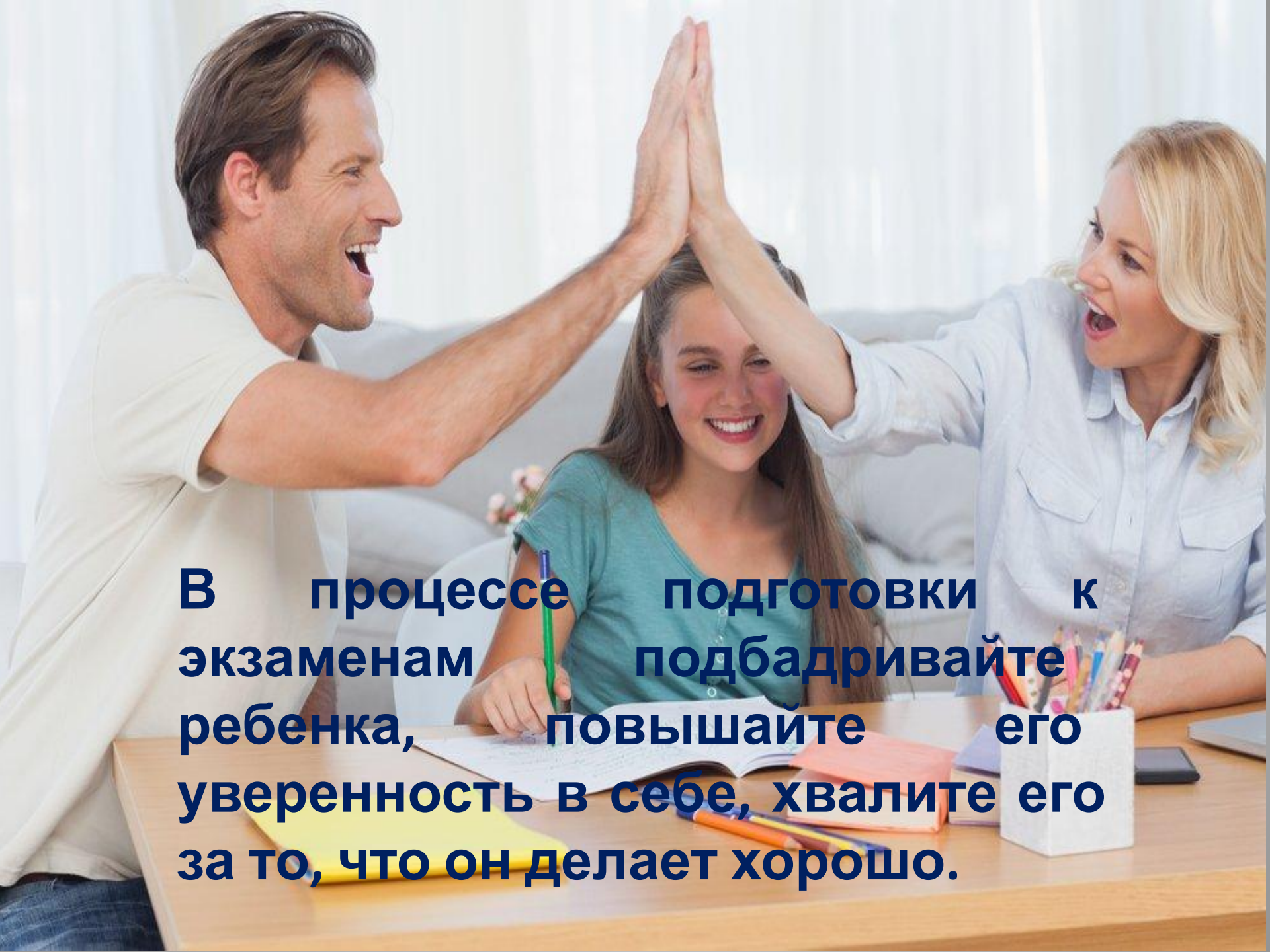


Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.





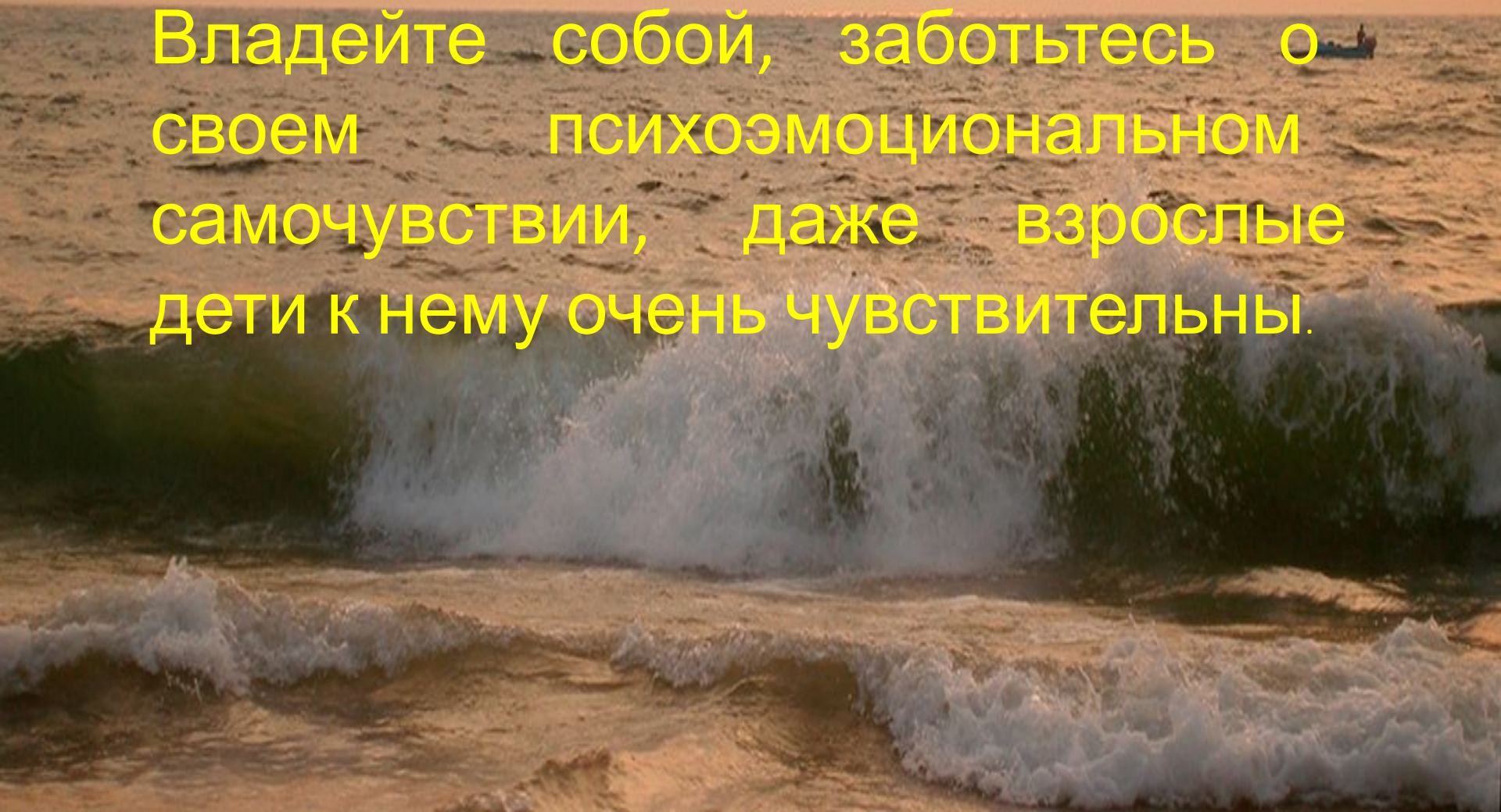
Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете на природу, отвлечете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.



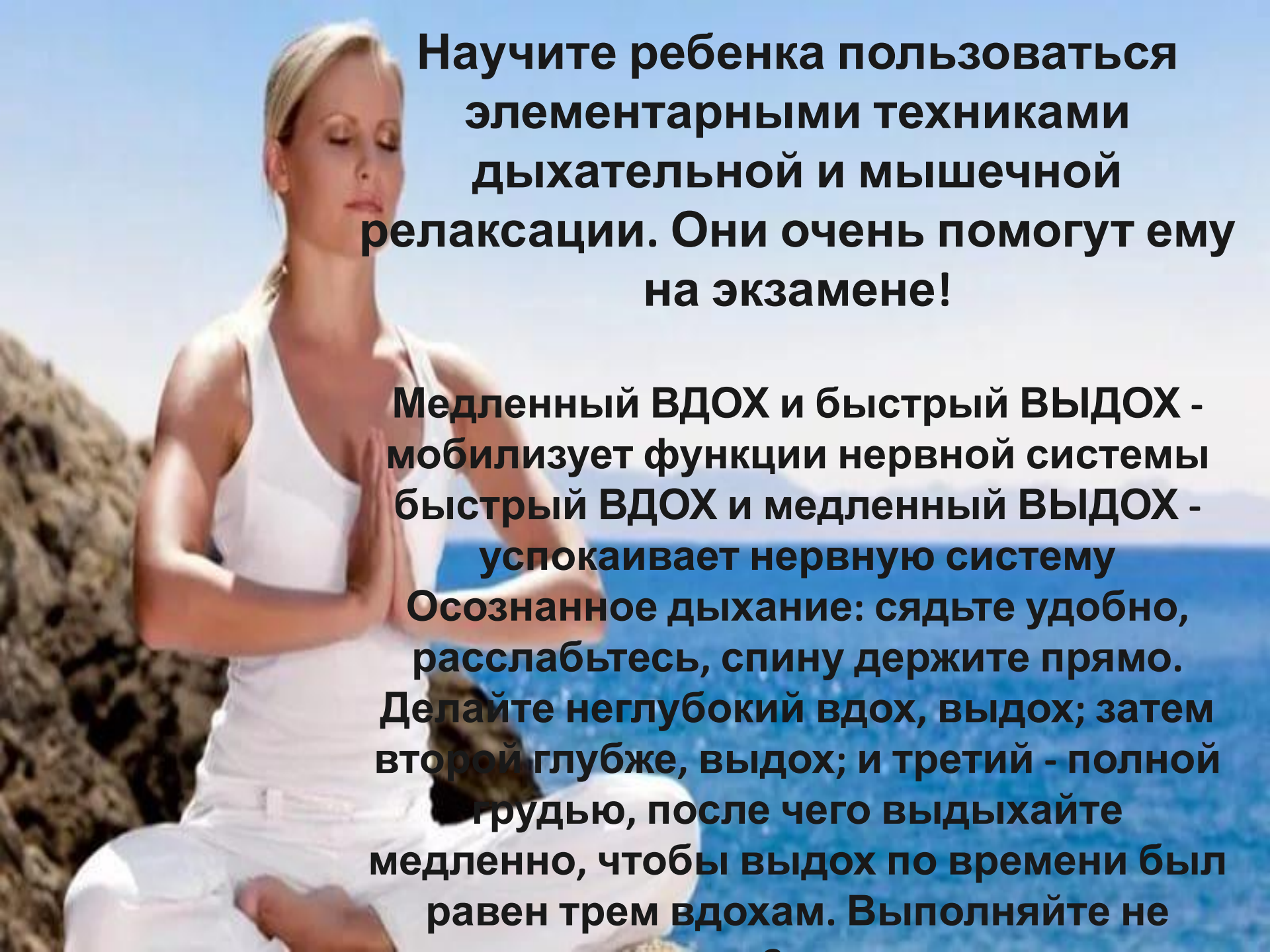
**В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.**

# УПРАВЛЯЙТЕ ВОЛНАМИ СВОИХ ЭМОЦИЙ ЛЕГКО, СВОБОДНО И ПРИЯТНО!

Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.







**Научите ребенка пользоваться  
элементарными техниками  
дыхательной и мышечной  
релаксации. Они очень помогут ему  
на экзамене!**

**Медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ -  
мобилизует функции нервной системы  
быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ -  
успокаивает нервную систему**

**Осознанное дыхание: сядьте удобно,  
расслабьтесь, спину держите прямо.  
Делайте неглубокий вдох, выдох; затем  
второй глубже, выдох; и третий - полной  
грудью, после чего выдыхайте  
медленно, чтобы выдох по времени был  
равен трем вдохам. Выполняйте не**

# В день сдачи экзаменов:

1. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
2. Дайте ребенку с собой воды.
3. Будьте уверены в успехе!
4. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка.

**Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**



# Удачи НА ЭКЗАМЕНАХ!



**Благодарю за  
внимание!**