

**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ  
ПО ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К  
ЭКЗАМЕНАМ**

---



# ЭКЗАМЕН – ИСПЫТАНИЕ

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС –

СОСТОЯНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В ОТВЕТ НА СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ

---

### Факторы риска развития экзаменационной тревожности:

- особенности нервной деятельности;
- индивидуальные особенности работоспособности, стрессоустойчивости;
- негативная установка;
- страх несоответствия ожиданиям окружающих;
- низкий уровень информированности о процедуре ГИА.



# ЧТО ЗНАЧИТ - ПОДДЕРЖИВАТЬ РЕБЕНКА?

---

- **Верить в его успех**
- **Опирается на сильные стороны ребенка**
- **Подбадривать, хвалить ребенка за то, что он делает хорошо**
- **Избегать подчеркивания промахов ребенка**
- **Демонстрировать любовь и уважение к ребенку**

# **ПОДДЕРЖКУ МОЖНО ОКАЗЫВАТЬ**

---

**Добрыми словами**

**Совместными действиями**

**Доброжелательным выражением лица**

**Тоном высказываний**

**Прикосновениями**

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

## СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

- **Чаще говорите:** «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится».
- **Не запугивайте ребенка,** не напоминайте ему постоянно о сложности и ответственности предстоящих экзаменов.
- Заранее обсудите возможные варианты развития событий в случае неудачи

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

## СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

- Скорректируйте ожидания выпускника.
- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате
- **Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене** Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- **Не критикуйте** ребенка после экзамена

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

- **Учитывайте индивидуальные особенности своего ребенка**
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»).

Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

## Если ребенок тревожный

- Создайте спокойную обстановку
- Нельзя запугивать, нагнетать обстановку
- Чаще хвалите и подбадривайте

## Если ребенок гиперактивный

- Повышайте значимость экзамена
- Не призывайте «быть внимательней»
- Учите приемам саморегуляции (составление списка дел, часы, наглядность)



# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

## Если ребенок неуверенный

- Создавать ситуации успеха
- Снижать значимость экзамена
- Поддерживать его выбор и решение

## Если ребенок гиперответственный

- Помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным»
- Скорректировать его ожидания

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

СВОИМИ СЛОВАМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

---

## Если ребенок астеничный

- Не предъявляйте заведомо невыполнимые требования.
- Соблюдайте оптимальный режим подготовки.
- Следите, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

## ПОМОЩЬЮ В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

---

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал выпускнику
- Купите необходимые справочники, книги. Помогите с поиском литературы в интернете.
- **Помогите** составить план, конспект, распределить учебный материал по дням, определить еженедельную нагрузку.
- Выслушайте выученные темы.

# КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ ВЫПУСКНИКА?

## ОРГАНИЗАЦИЕЙ ПИТАНИЯ И РЕЖИМА

---

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная питательная пища, витамины
- Не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

ЕСЛИ ВАМ НЕ УДАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ  
С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ,

*ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ*

---

МБУ «Центр психолого-  
педагогической, медицинской и  
социальной помощи», м-н Жуков,  
д.19- а

- тел. 32-27-30

