

*Пора экзаменов – время тревог и волнений не только у детей, но (наверное, ещё в большей степени) и у их родителей.*

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Помните, что это лишь период, хотя очень ответственный и напряжённый, но не вечный.

Даже самые гармоничные и дружеские взаимоотношения могут подвергнуться серьёзным испытаниям накануне испытаний экзаменационных. В некоторых семьях приближение экзаменов почти не ощущается и не сказывается каким-либо образом на повседневной жизни семьи.

Но есть семьи, в которых всё наоборот; кажется, что ситуация выходит из-под контроля: сын или дочь отказывается ходить на занятия, поздно возвращается домой, уходит от серьезного разговора и вдобавок убеждает родителей, что для беспокойства нет причин.

Не опускайте рук! Немного успокойтесь. Подумайте, что хорошего есть в вашей жизни благодаря этому ребёнку? Не всё так безнадежно. Главное в подобной ситуации не замыкаться в себе. Искать помощников! Не стыдиться признаться в трудностях друзьям, обратиться к педагогу, которому доверяете, читать специальную литературу. Любой из этих шагов может стать поворотным и изменить ситуацию к лучшему.

Экзамены - дело сугубо индивидуальное, ребёнок сдаёт его один. А родителям остаётся только волноваться за своего ребёнка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на

расстоянии. Взрослые сделали всё, что было в их силах.

Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к испытаниям. Помощь взрослых очень важна, кроме всего прочего, необходима ещё и психологическая готовность к ситуации сдачи серьёзных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - **умение не сдаваться в трудной ситуации**, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

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

И самое главное: дайте твёрдо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от их учебных успехов или неудач.



Бюджетное учреждение профессионального образования ХМАО-Югры  
«Междуреченский агропромышленный колледж»

## **Практические рекомендации для родителей**

### ***Как помочь подросткам в период сдачи экзаменов***

Подготовила: педагог-психолог  
Ольга Александровна Богданова

Гп. Междуреченский, 2024

## **Практические рекомендации для родителей**

➤ Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, **что именно ему придётся сдавать**, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения.

➤ **Определите вместе с ребёнком его «золотые часы»** («жаворонок» он или «сова»). «Жаворонки» рано встают, долго вечером не засиживаются. Поэтому им советуют заниматься утром, а погулять или заняться спортом – вечером. «Совы» с трудом по уторам просыпаются, могут сидеть до глубокой ночи. Поэтому им лучше всего работает вечерами. Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада. Самое лучшее время для работы с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. В этот период внимание и память находятся на высоте.

➤ Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться, что уже не очень хорошо помните ответы на некоторые из них или совсем не знаете в силу их специфики. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы **задавайте вопросы**. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

➤ Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребёнку будет интересно знать ваше мнение на этот счёт. Во-вторых, необходимо ему помочь понять, что **писать шпаргалку нужно, но рисковать, доставая её, не имеет смысла**. Главное - держать при себе. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

➤ В выходной, когда вы никуда не торопитесь, **устройте ребёнку репетицию**

**экзамена**. Например, назовите один вопрос из списка к экзаменам. Договоритесь, что у него будет время на подготовку и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте возможность ответить на вопрос. Постарайтесь выявить трудности, обсудить их и причины их возникновения. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

➤ Следите за тем, чтобы во время подготовки к экзаменам ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, **что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления**. Очень помогает смена сферы деятельности. Однако это не значит, что посидев два часа над математикой, можно смотреть телевизор. Лучше будет, если заняться историей или русским языком.

- Полезна **гимнастика для шеи, спины** (повороты, наклоны), **глаз** (рисование глазами различных фигур, зажмуривание глаз) и так называемая **«Точечная гимнастика»**.

- **Массаж мочек ушей** (30-60 сек.) помогает избавиться от умственной усталости и сохранить голову ясной даже на экзамене.

- Чтобы быстрее сосредоточиться, активизировать память и внимание в течение 30 сек., необходимо резко и отрывисто надавливать на точку, находящуюся на переносице между бровями.

➤ Очень **важно соблюдать режим дня**. День длится на 3 части: подготовка к экзаменам – 8 часов, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе – 8 часов, сон - не менее 8 часов. Обязательно хорошо выспаться перед экзаменом.

➤ Важно, чтобы в период подготовки к экзаменам ребёнок обходился **без стимуляторов (кофе, крепкого чая)**, нервная система перед экзаменом и так на взводе. Если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

➤ На стол, где происходит подготовка к экзамену, можно поставить предметы или **картинку в жёлтой или фиолетовой тональности**, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

➤ Не нужно забывать и **подкармливать мозг**. В период весеннего авитаминоза фрукты, овощи, соки и витамины необходимы всем, но активно мыслящим вдвойне. Каждое утро можно употреблять по 1-2 драже аскорбиновой кислоты. Она обладает свойством вызывать прилив сил и улучшать умственную работоспособность. Полезно употреблять грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменом не стоит наедаться.

➤ Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. **Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма**, а не знаний.

➤ Если возник приступ паники и беспокойства необходимо научить ребёнка **оказанию первой помощи**: вдыхать очень глубоко и довольно быстро воздух через нос, а выдыхать очень медленно через рот, в два раза медленнее, чем вдыхал. Если это повторить 10 раз, то возникнет эффект успокоения.

➤ Обязательное условие успеха на экзамене - **позитивный настрой**: «Я всё знаю, всё умею, у меня всё получится». Велика роль родителей в укреплении этой мысли.