

Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека? Это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько вы, выпускники, готовы к взрослой жизни, насколько уровень знаний



соответствует возможностям. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности, оценивается результат пребывания в школе. И в этом испытание также очень важна психологическая и эмоциональная подготовка.

Что делать если экзамен совсем уже скоро?

✓ **Участвуйте в пробных тестированиях.** Это поможет узнать о реальных результатах, проблемах и уделить им больше внимание перед экзаменом.

✓ **Планируйте свой день.** Режим благотворно сказывается на организме, так вы сможете увеличить продуктивность подготовки. Не сидите ночами над подготовкой, вовремя ложитесь спать. Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин: способствует переносу информации из кратковременной памяти в долговременную. Откажитесь от гаджетов за час до сна.

продукты: белок, орехи, овощи и фрукты. Для нормального функционирования мозга нужно пить теплую воду утром. Не отказывайтесь от еды — без этого не будет сил, ресурсов и энергии.

✓ **Планируйте отдых.** Отдых — возможность пополнять силы, желательно на воздухе, физически активный. Смена деятельности — лучший отдых для организма. Перезагружайте мозг — так он более эффективен.

Упражнения для совладания со стрессом и тревогой перед экзаменом

✓ **Репетиция экзамена.** Можно проиграть ситуацию экзамена заранее или побыть в ней в воображаемой форме.

✓ **Упражнение «Пять органов чувств».** Для того чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, перечислите: 5 вещей, которые видите; 4 вещи, которые слышите; 3 вещи, которых касаетесь; 2 вещи, запах которых слышите; какой вкус вы ощущаете.

✓ **Работа с дыханием.** Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Удерживайте внимание на дыхании.



✓ **Сильно сжать кулаки и**

Я сдам ЕГЭ!



Психологическая помощь ребенку в подготовке к экзаменам

Лиманская Дарья Евгеньевна
Педагог-психолог

✓ Сбалансированное питание.

Употребляйте в пищу полезные для мозга

Для Вас и Ваших детей наступает волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет Ваше поведение (поведение их родителей). Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая поддержка тех, в бесконечной любви и преданности кого он уверен.

Что значит – поддержать ребенка?

- ✓ Верить в его успех.
- ✓ Опирается на сильные стороны ребенка.
- ✓ Подбадривать, хвалить ребенка за то, что он делает хорошо. Повышать его уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- ✓ Уметь и демонстрировать любовь и уважение ребенку.

разжать их. Повторить 2–3 раза.

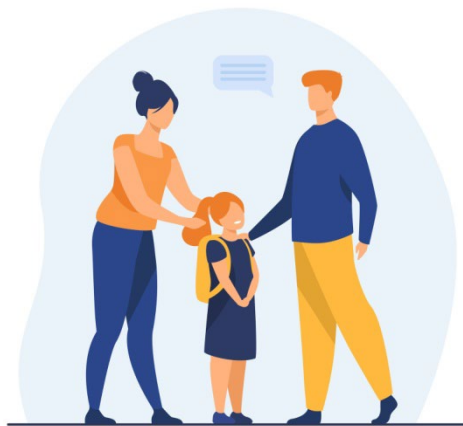
Рекомендации родителям при подготовке к экзаменам

Поддержку можно оказывать:

Добрými словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя все получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)

Совместными действиями (например: «присутствием при домашних занятиях ребенка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом»)

Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями



Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ✓ Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ✓ Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ✓ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- ✓ Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга;
- ✓ Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену;
- ✓ Последние 12 часов надо готовить не знания, а организм к сдаче экзамена.

*Помните уважаемые родители, Ваша
любовь и поддержка - это уже половина
успеха на экзамене!*