Управление образования Администрации

Режевского городского округа

группа социально-психологической помощи

МКУ ЦСУ

**Психологическая готовность к экзаменам**

*(памятка для родителей)*



*г. Реж*

*Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».*



**Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

* Забыть о прошлых неудачах ребенка;
* Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
* Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.



**Почему дети волнуются перед экзаменами?**

* Сомнение в полноте и прочности знаний.
* Стресс незнакомой ситуации.
* Стресс ответственности перед родителями и школой.
* Сомнение в собственных способностях:  в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении  внимания.
* Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе



**Как помочь детям подготовиться к экзаменам:**

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей;
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок;
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, важно вовремя заметить признаки переутомления;
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом;
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* 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 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;
* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

*И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий*





**Мы будем рады помочь Вам!**

**Наш адрес:**

г. Реж, улица Трудовая, 21

(второй подъезд, второй этаж)

**Телефон 8(34364) 3-10-57**

E-mail: cspp\_vozrozhdenie@mail.ru

С понедельника по четверг

с 8.00 до 17:00

пятница с 8.00 до 16.00

Обед с 12.00 до 13.00

**ГАРАНТИРОВАНА**

**ПОЛНАЯ**

**КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**

**КОНСУЛЬТАЦИИ**