

ЧПОУ «КПЭУ»

«Как подготовиться к экзамену?»

**«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой
социально-психологической службы
8-800-2000-122
(круглосуточно, бесплатно)**

**Круглосуточная горячая линия экстренной
психологической помощи г. Краснодара
детям, подросткам и молодежи,
оказавшимся в трудной жизненной
ситуации.
8-988-245-82-82
8-861-245-82-82**

**Педагог-психолог ЧПОУ «КПЭУ»
Сухомлинова Е.А.
8-953-081-02-83**

Рекомендации для родителей при
подготовке к экзамену



Краснодар, 2020

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.

В период подготовки и сдачи экзаменов Ваш ребенок переживает великое множество эмоций, таких как страх, неуверенность, тревожность, растерянность и т.д.

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением, стрессом.

Признаки стресса:

- физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- эмоциональные: беспокойство, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос,

кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи).

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. Не имеет смысла заучивать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам, учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

Некоторые особенности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с

перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове/лопатках), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

Приемы психологической защиты

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

3. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

4. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

5. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Ваш ребенок индивидуален, не похож на других и для Вас самый лучший в мире! Сейчас тот самый момент, чтобы дать понять ему это!