

## ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА?

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает поверить в себя и в свои способности;
- который помогает избежать ошибок;
- который поддерживает при неудачах.



## Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов

- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.

- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- ✓ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным, включать в себя орехи, крупы, бобовые, хлеб из муки грубого помола.

- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. Целесообразно чередовать занятия и отдых, например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе, хвалите их за то, что они делают хорошо. Ребенок должен знать о том, что вы его любите, независимо от его успехов или неудач.



## **Психологи советуют как снять нервное напряжение:**

- **Противострессовое дыхание** Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.
- **Упражнение «Лимон»** Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса.
- **Упражнение «Аутотренинг»** Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. В течение трех - пяти минут нужно было как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым, выходящим потоком. Дышать легко и естественно. Мысленно, про себя, произносите: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь. Я - спокоен - и уверен - в себе. Я успешно сдам экзамен! Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!»

**Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.**

**На экзамене необходимо владеть своими эмоциями!**

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».*

*Вольтер*

*Завтра первый твой экзамен,  
За "отлично" зацепись.  
Будь и дальше самым лучшим  
По дороге в эту жизнь.  
Предстоит еще так много-  
Ко всему готовым будь.  
Счастья мы тебе желаем  
И удачи. В добрый путь!*

**Кафедра психологии ДГПУ  
г. Махачкала**

**Подготовка к  
государственной  
итоговой аттестации  
(ЕГЭ, ОГЭ)  
Рекомендации  
родителям**



**2018-2019 уч. год**