

# **Приемы психологической поддержки ребенка родителями накануне экзамена**

**педагог-психолог МОБУ СОШ № 6 им.  
А.Г.Турчанинова г.Лабинска  
Фильченко Ольга Валерьевна**

**Во время экзаменов основная  
задача родителей - создание  
эмоционально-спокойной атмосферы**



# Поддерживающий разговор



- **Даже простая беседа в конце дня или обмен приятными словами может стать большим стимулом и помочь ребенку чувствовать вашу поддержку**
- **Поделитесь личным опытом прохождения различных испытаний**
- **Также важно проговорить варианты действий в случае непредсказуемого результата на экзаменах**

# Вместе рассмотрим план Б

- Спросите себя: «Что ожидает нас в самом худшем случае?»
- Примите это
- Спокойно продумайте, как можно будет справиться с этой ситуацией
- Поищите вместе с ребенком запасные варианты или «пути отхода»



# Снижаем тревожность накануне экзамена

## Фразы, которые могут в этом помочь:

- «Мы в тебя верим»
- «У тебя получится, отдохни и попробуй еще раз»
- «Ты столько уже выучил, столько помнишь и знаешь»
- «Ты готов»
- «Все получится»
- Ты здорово работаешь!
- Ты все сможешь!
- Я тобой горжусь!

# Научите ребенка справляться с тревожностью

Подготовьте  
вместе с  
ребенком  
формулы  
самовнушения

## Примеры подобных формул:

- Я легко справляюсь с волнением
- Я спокоен и внимателен
- Я легко вспоминаю нужную информацию
- Я внимательно выполняю все задания, проверяю
- У меня всё хорошо получается

# Упражнение «Лимончики»

Представь, что в каждой руке ты держишь по лимону.

Начни выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке.

Выжав весь сок, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан.

Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой.



# Дыхательные упражнения

## «Свеча»

- Сделай глубокий вдох, удержи дыхание на 20-30 секунд, сделай медленный выдох через рот, как-будто задуваешь свечу.
- Повтори 3-4 раза.



# День перед экзаменами

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.



# В день сдачи экзамена

- **Встаньте в день экзамена пораньше, чтобы приготовить ребенку любимое блюдо.**
- **Перед экзаменом можно дать ребёнку шоколадку - глюкоза стимулирует мозговую деятельность.**
- **Не рекомендуется перед выполнением работы использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия.**
- **Отложите воспитательные мероприятия, нотации, упреки.**



**Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.**



Если ваш ребенок получил баллы  
ниже, чем ожидалось

Не критикуйте и не осуждайте его.

**Обсудите:**

- в чем причина неудачи?
- какие выводы можно сделать?

**и двигайтесь дальше!**

## Как понять, что ребёнок близок к нервному срыву

Все эти признаки могут говорить о том, что ребёнок находится в изменённом психоэмоциональном состоянии и ему нужна психологическая помощь

- изменился аппетит;
- нарушается сон;
- постоянно жалуется на усталость;
- портится настроение;
- ярко выражена тревожность;
- у него постоянно отсутствующий вид;
- раздражается или плачет из-за каждого пустяка;
- становится агрессивным.

# Подводим итоги

- Не завышайте планку требований к ребенку.
- Подчеркивайте все его удачи и достижения.
- Заряжайте своего ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.
- Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка ни с кем.
- Не зацкливайтесь на экзаменах, как если бы это был вопрос «жизни и смерти».
- В случае яркого проявления стресса обращайтесь к специалисту.

**Самое главное: дайте твердо понять  
вашему сыну или дочери, что они  
дороги вам и любимы за их прочие  
замечательные качества - вне всякой  
зависимости от академических  
успехов или неудач**

*Ваша любовь  
- не зависит от  
оценок или других  
успехов ребенка.  
Скажите ему об  
этом...*



- Оригинальные шаблоны для презентаций:  
<https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates.html>
- Бесплатно и без регистрации