

Памятка для родителей «Как помочь ребёнку подготовиться к ЕГЭ?»

Экзамены — это испытание для личности в любом возрасте, особенно - в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс — это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Поэтому поддержка родителей наиболее важна в этот период.

Почему дети так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей: тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Как вы можете поддержать ребёнка и помочь ему подготовиться к экзаменам:

- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, чтобы не создавать для него дополнительную стрессовую ситуацию. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Поддерживайте своего ребёнка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания, проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок может получить на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Дайте ребёнку понять, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением;
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка, обеспечив тем самым комфортные условия для подготовки к сдаче экзаменов.

Контакты организаций, оказывающих психологическую помощь детям и их родителям:

8-800-2000-122 – Детский телефон доверия (для детей, подростков и их родителей), звонки бесплатны и анонимны, ежедневно с 8.30 до 20.00.

8 (8652) 22-13-90 – ГБОУ «Краевой психологический центр» структурное подразделение «Кризисный центр», ул. Мира, д. 285.