



*Чем Вы, родители,  
можете помочь своему  
ребенку в сложный период  
подготовки и сдачи  
экзаменов?*

1. Поддерживайте, понимайте своего ребенка, верьте в его силы, любите!
2. Владейте информацией о процессе проведения экзамена.
3. Организуйте режим.
4. Участвуйте в подготовке к экзаменам.

**Уважаемые родители!**

**Психологическая поддержка**

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

Муниципальное автономное  
образовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа  
№72 города Тюмени  
Г. Тюмень, ул.  
Энергостроителей, д.4

МАОУ СОШ №72  
города Тюмени

**Как помочь  
ребенку справиться  
со стрессом**

**в помощь родителям  
выпускников**



## Экзамен— это....

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».



### КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- ⇒ Повышайте в подростке уверенность в себе и своих силах.
- ⇒ Подбадривайте, хвалите за то, что он делает хорошо.
- ⇒ Обеспечьте дома удобное место для занятий.
- ⇒ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья, связанное с переутомлением.
- ⇒ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- ⇒ Обратите внимание на питание ребенка.
- ⇒ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на его результате.
- ⇒ Не тревожьтесь о количестве бал-

лов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.

- ⇒ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- ⇒ Помогите своему ребенку распределить темы для подготовки к экзаменам по дням.
- ⇒ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету
- ⇒ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ⇒ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ⇒ ***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность детей и обеспечить подходящие условия для занятий.***

### Безусловно, экзамены - это стресс.

По мнению специалистов экзаменационный стресс порождается

- ◆ интенсивной умственной деятельностью
- ◆ нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками
- ◆ нарушением режима сна и отдыха.
- ◆ Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания.

