

**ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением физики и  
технических дисциплин" муниципального образования город Ноябрьск  
(МБОУ "СОШ № 10 с УИФ и ТД")**

**Рекомендации педагога-психолога родителям  
«Как помочь ребёнку справиться с волнением перед экзаменами»**

Педагог-психолог

Беженарь Е.С.

г. Ноябрьск  
2023 – 2024 учебный год

Взрослым кажется, что детство — счастливое беззаботное время. Какие у детей стрессы? Мы часто отрицаем даже стресс у самих себя или наших близких. Говорим: «Ты всё придумал, просто сядь и успокойся!».

Сегодня я расскажу о том, как родителям помочь ребёнку справиться со стрессом.

- Постарайтесь сохранять спокойствие на протяжении всего периода подготовки к ЕГЭ и в день его проведения. На состояние ребёнка очень сильно влияет отношение семьи к предстоящему испытанию. Не пугайте, не преувеличивайте важность ЕГЭ и «катастрофичность» провала — не усиливайте общую тревогу.
- Дайте понять, что результаты экзамена никак не повлияют на отношения в семье. Когда ребёнок знает, что мама и папа ни за что его не разлюбят, он может чувствовать себя уверенней и спокойней и проявить максимум своих возможностей.
- Транслируйте спокойное отношение к досмотру, камерам и всему, что заставляет ребёнка нервничать. Проявляйте внимание к его тревогам и объясняйте, зачем всё это нужно.
- Помогите ребёнку сформировать правильный режим и распределить учебную нагрузку в период подготовки к экзаменам.

Теперь хотела бы предложить несколько практических упражнений.

### **«Ловец блага»**

Инструкция: «Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу \ в школу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.
4. Вы не сдали экзамен.

Участники называют для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

### **Быстрые упражнения на снятие волнения:**

- **Большим пальцем** правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.
- **Сжать пальцы в кулак**, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

### **Рекомендации родителям в период сдачи экзаменов:**

1. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
2. Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.
4. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
5. Дайте ребенку с собой воды.
6. Будьте уверены в успехе!
7. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!**

### **Список использованной литературы:**

1. Алексеева Т. В. Психологическая поддержка выпускников школ III и IV вида и их родителей при подготовке к сдаче ЕГЭ [Текст] / Т. В. Алексеева // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2010. - № 1. –С. 41-51.
2. Алексеев В. Как справиться с волнением на экзамене [Текст] / В.Алексеев //Открытая школа. – 2008. - № 2. – С. 33.
3. Ганькина М. Памятки для выпускников [Текст]: раздаточный материал / М. Ганькина // Воспитательная работа в школе. – 2010. - № 4. – С. 126-131.
4. Елисеев Даниил «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ» <https://knigogid.ru/books/1567157-psihologicheskaya-podgotovka-kegeioge/toread/fragment>.