

Как помочь  
ребенку

# В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

ВАЖНЫЕ  
СОВЕТЫ



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРОДУКТИВНО ОРГАНИЗОВАТЬ СДАЧУ ЭКЗАМЕНОВ?



## ЧЕРЕДУЙТЕ ПОВТОРЕНИЕ МАТЕРИАЛА, СДАЧУ ЭКЗАМЕНОВ И ОТДЫХ

Не запрещайте ребенку общаться с друзьями и ходить на прогулки, пока идет период сдачи экзаменов. Вам может показаться, что так он будет отвлекаться от учебы, однако **ограничения могут оказать обратный эффект** и испортить итоговые результаты.



Для **спокойного процесса обучения** без срывов важны все составляющие:

- полноценный сон
- периоды активной работы;
- отдых и занятие хобби;
- полноценные прогулки.

# ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ – ЭТО НОРМАЛЬНО?

## СЛЕДИТЕ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ РЕБЕНКА



Иногда родителям **может показаться**, что подросток **хочет увильнуть** от подготовки, поэтому **начинает придумывать себе разные болезни**. Взрослые не всегда могут **воспринимать такие жалобы серьезно**, хотя из-за учебной перегрузки часто бывают **сбои в организме и моральное истощение**.

**Уважение к ребенку и признание его права на отдых, на переживания и эмоции – важный этап и основа для детско-родительских отношений.**

Если вам удастся **создать спокойную атмосферу и доверительный диалог с ребенком**, то это **положительно скажется** не только на результатах итоговых экзаменов.



# СТОИТ ЛИ ЗАПУГИВАТЬ РЕБЕНКА ПЛОХОЙ ОЦЕНКОЙ, ЧТОБЫ ОН ГОТОВИЛСЯ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ?



Если вы будете **постоянно говорить о страхах и пугать возможными неудачами**, то подросток будет **погружаться в состояние стресса**. Проигрывая в голове сцены провала и проецируя неудачи, ребенок настроится на плохой результат и потеряет мотивацию. Ввести ученика в такое состояние легко, а вот **вывести из него непросто**.

Причина подобного поведения у взрослых – неуверенность не только в ребенке, но и в себе как педагоге или родителе. Однако этот метод всегда приводит только к отрицательному результату.



На самом деле, **ребенок способен на многое, чувствуя уважение и поддержку со стороны родителей. И вы действительно можете ему в этом помочь!**

# КАКИХ ФРАЗ В ОТНОШЕНИИ РЕБЕНКА ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?



## ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ПОДРОСТКУ:

«Ты все равно не напишешь хорошо»;  
«У тебя ума не хватит все решить»;  
«С твоими способностями тебе не стоит рассчитывать на хорошую карьеру в будущем» и др.

В таких словах от родных ребенок слышит примерно следующее: **«Я в тебя не верю. В твоей сложной ситуации я не помогу тебе, разбирайся сам».**

Своим **пессимизмом и отсутствием веры** в способности ребенка родители формируют у него **низкую самооценку и неуверенность, которые будут проявляться и во взрослом возрасте.**



## НУЖНО ЛИ НАСТРАИВАТЬ РЕБЕНКА ТОЛЬКО НА ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Во всем важна мера, поэтому **в поддержке важно не перестараться**. Не стоит говорить подростку, что он непременно сдаст все только на отлично. Тем более, если до этого момента ребенок не был отличником, то он с большим **сомнением отнесется к вашим словам**. А если он отличник, то это только **накалит его и без того высокий уровень тревоги**.

Лучше **настраивать подростка на то, что он сможет достичь цели**. Говорить это нужно максимально спокойно и уверенно. Попробуйте поверить вместе, что **у ребенка все получится**.



Важно объяснить, что **экзамен – это не конец, а начало нового пути**. Нужно надеяться на лучшее, но **всегда должны быть продуманы пути выхода из любой возможной ситуации** (например, попробовать сдать через год, устроиться на работу и т.п.).

## СТОИТ ЛИ ПРИВОДИТЬ КОГО-НИБУДЬ В ПРИМЕР РЕБЕНКУ ?



Каждый **человек уникален и неповторим** по-своему, поэтому **не стоит сравнивать ребенка и его успехи с другими** (братьями или сестрами в семье, даже если они более успешны, с друзьями или одноклассниками). **Такие сравнения снизят мотивацию и уверенность в своих силах и способностях.**

**У каждого человека, в том числе подростка, свои цели в жизни и пути их достижения,** поэтому равняться стоит только на себя – попробуйте обговорить это с ним.



Важно **делать акцент на сильных сторонах обучающегося,** поддерживая и мотивируя его. Один из самых сильных источников мотивации для ученика – это **осознание собственных сил и результата,** даже если он достигается не сразу, но ребенок становится все ближе к цели!

Детям и подросткам очень **важна эмоциональная поддержка со стороны родителей**, особенно в период подготовки к экзаменам.

**Подбадривайте их и хвалите.** Чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок. Экзамены – это не что-то ужасное, **наоборот, это небольшие шаги к достижению цели.**

**ПОВЫШАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ ДЕТЕЙ  
В СЕБЕ!**

