

**МБОУ «Гамалеевская СОШ №1»**

#  Поддерживайте, пони-

***Чем Вы, родители,***

***можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов?***

**верьте в его силы, лю- бите!**

**Как помочь**

**ребенку справиться**

**со стрессом**

**в помощь родителям выпускников**

***Уважаемые родители!***

**Психологическая поддержка**

**- это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка**

**в сдаче экзамена.**

**майте своего ребенка,**

#  Владейте информацией о процессе проведения

**экзамена.**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гамалеевская СОШ №1» Сорочинского городского округа Оренбургской области**

#  Организуйте режим.

#  Участвуйте в подготов-

**ке к экзаменам.**

***КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГО- ТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ***

Экзамен—

это….

Слово « экзамен» пере-

водится с латинского

как « испытание».

 Повышайте в подростке уве-

ренность в себе и своих силах.

 Подбадривайте, хвалите за то, что он делает хорошо.

**Безусловно, экзамены - это стресс.**

По мнению специалистов экзаме- национный стресс порождается









интенсивной умственной дея-

тельностью

нагрузкой на одни и те же

мышцы и органы из-за дли-

тельного сидения за учебника- ми

нарушением режима сна и от-

дыха.

Но главный фактор, провоци- рующий развитие стресса – это отрицательные пережива- ния.

 Обеспечьте дома удобное место для занятий.

 Наблюдайте за самочувствием ре- бенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья, свя- занное с переутомлением.

 Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.

 Обратите внимание на питание ре- бенка.

 Не повышайте тревожность ребен- ка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на его ре- зультате.

 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 распре- делить темы для подготовки к эк- заменам по дням.

 Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету

 Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ре- бенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

 Накануне экзамена обеспечьте ре- бенку полноценный отдых, он дол- жен отдохнуть и как следует вы- спаться.

 ***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревож-***

***ность детей и обеспечить подходя- щие условия для занятий*.**