

## **Как сохранить эмоциональный комфорт ребенка при подготовке к экзаменам. Советы психолога.**

В нашей жизни бывают разные периоды. Период сдачи экзаменов – это как гром и молния, шквальный ветер и сильный дождь. Но мы же понимаем, что после любого шторма выглядывает солнышко. Так и в жизни, пройдут экзамены, и жизнь опять пойдет своим чередом.

Наша задача помочь детям пройти этот период без эмоциональных потерь. Мы должны понимать, что каждый ребенок индивидуален. И наша помощь зависит от того, как устроены у ребенка память, внимание, мышление. Важно, какой темп деятельности, какая учебная мотивация, важны и личностные особенности.

В презентации Вы можете познакомиться с основными группами риска детей, которые при подготовке к экзаменам испытывают трудности. Каждая группа требует своих стратегий поддержки.

### **Советы психолога.**

Сдавать экзамены – всегда стресс, не только для учеников, но и для их родителей. Тем не менее поддержка взрослых при подготовке к экзаменам полезна и необходима.

#### **Первое правило для родителей – не давите на детей!**

Страх «подвести» близких и не оправдать их ожиданий – плохой спутник для качественной подготовки.

Вместо криков и требований учить, поговорите с ребенком о том, что его тревожит, что ему не понятно. И если проблема в усвоении материала – не лишним будет найти хорошего репетитора. Ведь когда начинаешь понимать – появляется интерес, а репетитор поможет отработать самые проблемные зоны.

#### **Нельзя перегружать ребенка!**

У ребенка должно оставаться время и для выполнения «домашки», и для своих интересов. Поэтому по возможности в период подготовки к экзамену уменьшите количество домашних обязанностей.

#### **И одно из важнейших правил – хвалите!**

Ребенок почувствует, что его уважают и в него верят. Это придаст ему уверенность в себе и новые силы.

Таким образом, мы теперь знаем три основных правила родительской поддержки и группы риска детей, которые при подготовке к экзаменам испытывают трудности.

Желаю вам удачи в сдаче экзаменов!

Педагог-психолог Скалина С.Ю.