

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

ГИМНАЗИЯ № 69 ИМЕНИ СЕРГЕЯ ПАХНО

**Памятка педагога-психолога родителям по теме:  
«Предэкзаменационный стресс»**

**Составитель: педагог-психолог, Письменская Ольга Евгеньевна,  
МАОУ гимназии № 69 г. Краснодар**

**2023 год**

Важно, чтобы старшеклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов. •Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой.

**Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. 9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

11. Не критикуйте ребёнка после выполненной работы..

12. Помните: главное - **снизить напряжение и тревожность ребёнка** и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзаменов, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще *умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребёнка, помочь ему освободиться от негативных эмоций.*

Вы, Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе *путём внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.*

**Помните, что**

недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищённости, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребёнка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не

составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребёнка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребёнку на экзамене.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации.

Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребёнка, например, скажите: "Это для меня не так важно, как здоровье моего ребёнка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Всё можно исправить!". Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдёт новые проблемы.

**Очень многого можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: "Я должен", "Я могу". Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата**