



Рекомендации родителям по психологической поддержке детей в экзаменационный период

Уважаемые родители! В жизни Ваших детей близится ответственный момент – сдача демонстрационного экзамена. Это объясняется тем, что демоэкзамен как и любой экзамен можно считать особым тестом достижений обучающихся. Каждый экзамен, сдаваемый обучающимися, является повышенной проверкой знаний, умений и навыков, полученных за годы обучения в Лицее. Кроме того, экзамен оценивает психологическую, социальную и культурную готовность к условиям реальности, которая постоянно меняется в современном мире.

Несомненно, демоэкзамен является серьезной стрессовой ситуацией для обучающихся. В связи с этим предлагаем Вам ознакомиться с рекомендациями по психологической поддержке обучающихся при сдаче демоэкзамена.

Рекомендации родителям за месяц до демоэкзамена:

1. Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.

2. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

3. Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

4. В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

5. Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.

6. Научите ребенка пользоваться элементарными **техниками дыхательной и мышечной релаксации**. Они очень помогут ему на экзамене!

Рекомендации родителям в период сдачи демоэкзамена:

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!**

С уважением, педагог – психолог О.В. Самохвалова