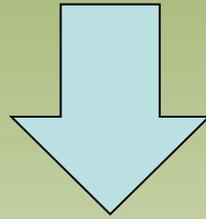
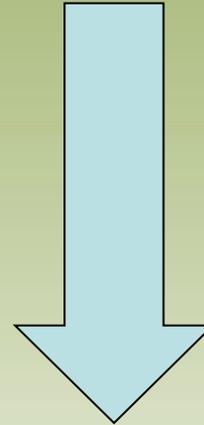


Как помочь ребенку во время экзаменов

Причины страха перед экзаменом



Соматическая



Чувство собственного
бессилия



смещение активного и пассивного
владения материалом



подмена повторения изучением

Психологи утверждают:



При страхе лишь 12-25% людей
сохраняют способность
действовать разумно



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ



Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".



Подбадривайте детей,
хвалите их за то, что они
делают хорошо



Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом



Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок



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



И помните:
самое главное - это снизить
напряжение и тревожность
ребенка и обеспечить
подходящие условия для
занятий.



Спасибо за внимание

Педагог-психолог
Колотева Елена Юрьевна