



# Экзамены.

(Советы родителям и учащимся)

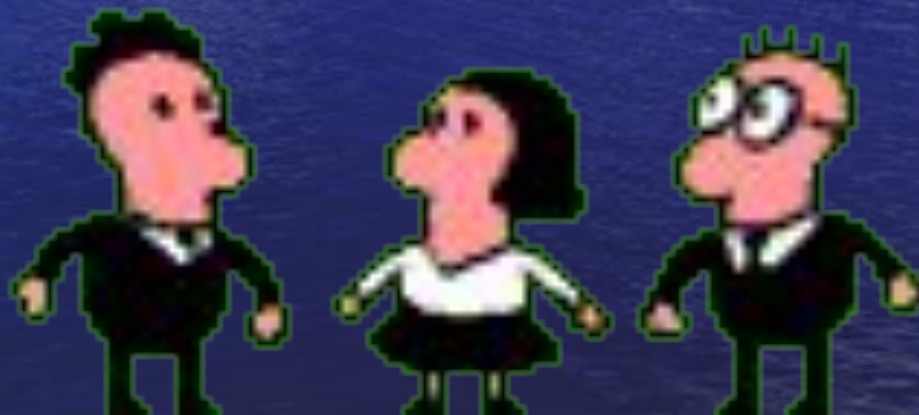
■

*Если ребенка поддерживают,  
он учится ценить себя.*

- Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, и мысли разбегаются в разные стороны.

Как справиться с волнением в подобной ситуации?

- Психологи предлагают учащимся воспользоваться некоторыми простыми приемами преодоления стресса.



- Отнеситесь к экзамену не как к вызову в суд по обвинению в государственной измене, а как к решению одной из нормальных жизненных задач.
- Задача родителей – помочь ребенку адаптироваться в непривычной для него ситуации стресса перед экзаменом.

- **Учащимся:**

не думайте о том, что недостаточно хорошо подготовились и выглядите хуже других.

**Для родителей:**

Помогите ребенку подготовиться к экзамену : освободите от некоторых домашних дел, пусть будет больше времени, чтобы качественнее выучить материал.

- Учащемуся:
  - старайтесь снизить чрезмерное волнение :
- режим дня, близкий к нормальному,
- удобная одежда,
- привычная прическа и неоднократно используемая верная шариковая ручка (а лучше две).

- **Учащемуся:**


Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов. Во-первых, никто так не врет, как очевидцы.

Во-вторых, сделать все равно ничего уже нельзя.

- Подумайте о том, где бы вы чувствовали себя наиболее комфортно. Может быть, на берегу моря или в поле. Когда вами овладевает беспокойство, пробуждайте в себе эти успокаивающие воспоминания, стараясь прочувствовать мельчайшие детали – ощущения, запахи...



- Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо». «Я получу от этого удовольствие».
- Для родителей :  
подбадривайте своего ребенка,  
говорите слова поддержки ,  
уверенности в том, что вы верите в  
успешную сдачу всех экзаменов.



Если ребенка подбадривают,  
он учится верить в себя.

# Помните эти советы:

- не паниковать,
- сосредоточиться на деле,
- давать себе время на отдых,
- обращаться за помощью.

помните, что неэффективные  
способы борьбы со стрессом -

употребление алкоголя или наркотиков.

родителям стоит напомнить детям  
опасные последствия .

**Напомните об аутотренинге.**

**«Я ВСЕ ЗАПОМНЮ, ЧТО УЧУ.  
БУДУ БЕСПОКОИТЬСЯ ТОЛЬКО  
ТОГДА, КОГДА ЧТО-ТО НЕ  
ПОЛУЧИТСЯ.**

**А ЗРЯ РАССТРАИВАТЬСЯ НЕ БУДУ! »»**

СЧАСТЛИВОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!!!