



Руководство для родителей

**по помощи подростку в период
подготовки к экзаменам**

Наступает время экзаменов, и ваш подросток может испытывать стресс в связи с подготовкой и сдачей ЕГЭ.



Ваша поддержка и забота в этот период могут сыграть решающую роль в успешной сдаче экзаменов. Позитивный настрой и эмоциональная поддержка помогут вашему ребенку поверить в себя и свои способности.

Каждый подросток уникален и может требовать индивидуального подхода. Задача родителя – создать благоприятную обстановку дома и поддерживающее общение.

Помогите ребенку организовать свое время и установить приоритеты, чтобы он смог эффективно использовать свое время и подготовиться к экзаменам.

Тревога перед экзаменом

Все подростки переживают из-за сдачи экзаменом. Обстановка накаляется не только со стороны педагогов, но и дома, где от ребенка будут ожидать хороших результатов. Из-за этого подросток может испытывать тревожность и беспокойство из-за страха неуспеха и беспокойства о будущем.

Постоянная тревога может негативно повлиять на способность сосредоточиться и справиться с тестированием.

Один из способов справиться с тревогой - использовать релаксационные техники.



Дыхательные упражнения, визуализации, спокойная музыка перед сном помогут вашему подростку снять напряжение и успокоиться перед экзаменами.

Вы можете практиковать их вместе с подростком в повседневной жизни, тем самым разделяя переживания напополам.

Ситуация дома

Ваш дом должен быть комфортным местом для учебы и концентрации. Если вокруг шум, много людей, нет личного пространства, то подростку будет тяжелее сконцентрироваться на подготовке.



Вот несколько советов, как создать комфортную обстановку:

➔ Зона для учебы: выделите специальную зону для учебы, где ваш подросток может сосредоточиться. Обеспечьте достаточное освещение и хорошую вентиляцию в этой зоне.

➔ Устранение отвлекающих факторов. Обеспечьте тишину и спокойствие в доме во время учебных занятий. Ограничьте использование мобильных телефонов и других устройств, которые могут отвлекать внимание.

➔ Способствуйте установлению режима дня. Установите режим, который будет включать в себя отдых и переключение внимания на другие виды деятельности. Регулярные физические упражнения, достаточный сон и сбалансированное питание играют важную роль в поддержании концентрации и фокусировки.

За помощью к психологу

Иногда подростки могут столкнуться с серьезной тревогой и стрессом, связанными с экзаменами. В таких случаях может быть полезно обратиться за помощью профессионального психолога в ситуациях:



Если вы замечаете, что ваш ребенок испытывает чрезмерную тревогу и страх перед экзаменами, которые мешают ему нормально функционировать в повседневной жизни.



Если ваш ребенок испытывает симптомы депрессии, такие как плохое настроение, потеря интереса к учебе или социальной активности, изменения в аппетите или сне.



Перепады настроения в течение 2 месяцев.

Психолог сможет помочь вашему ребенку разработать стратегии преодоления стресса и тревоги и поддержать во время подготовки к экзаменам.

Беспокойство родителей

Беспокойство родителей за своих детей во время экзаменов вполне естественно. Однако, есть несколько советов, которые помогут вам меньше беспокоиться и поддержать своего ребенка во время этого периода:

- 1** Доверьтесь своему ребенку. Помните, что вы уже провели много времени и усилий, чтобы подготовить его к экзаменам. Теперь пришло время довериться его знаниям и способностям. Поддержите его!
- 2** Нерешенных ситуаций не бывает! Спланируйте с подростком несколько стратегий, что вы будете делать, когда придут результаты теста.
- 3** Не забывайте о важности отдыха и развлечений. Разрешите своему ребенку время на отдых и развлечения. Это поможет снять напряжение и улучшить его эмоциональное состояние.

Подготовка к экзаменам может быть сложным и стрессовым периодом как для подростков, так и для их родителей.

Однако, с правильным подходом и поддержкой, вы можете помочь своему ребенку успешно справиться с этим периодом.



Успехов и психологического благополучия!



Все права защищены. Информация, содержащаяся в методических пособиях является оригинальной и принадлежит автору. Копирование материалов без согласия и ведома автора запрещено, нарушение авторских прав влечет привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Авторство, имя автора и неприкосновенность произведения охраняются бессрочно.

Перед несанкционированным копированием материалов автора, рекомендуем ознакомиться с положениями ст. 1301 ГК РФ, ст. 146 УК РФ.

При использовании материалов ссылка на автора обязательна.

© Гунтовая Кристина