

КАК РОДИТЕЛЮ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



РЕКОМЕНДАЦИИ





Помните, что здоровье, прежде всего

«Забота о здоровье - это неотъемлемая часть успеха»

Убедитесь, что ребенок правильно **питается** (в ежедневный рацион, по возможности, должны входить свежие овощи, фрукты), достаточно **спит** (не менее 8 часов в сутки) и занимается **физическими** упражнениями (зарядка, прогулки, спортивные секции). Правильный режим дня – это **залог успеха**.

Обеспечьте ребенку возможность для отдыха и развлечений. Короткие перерывы на отдых улучшают концентрацию внимания и эффективность учебного процесса.

Устраивайте часы отдыха с переключением на любую внеучебную деятельность.

Найдите возможность в выходной день, провести время **вместе с ребенком**.



Уважайте личное пространство

«Каждый человек нуждается в личном пространстве»

Дайте ребенку возможность **самостоятельно** планировать свое время и учебный процесс. Уважайте его личное пространство и время.

Подростку необходимо обеспечить комфортные **условия** для учебы, например, заранее договориться о том, что в определенное время в квартире будет соблюдаться **тишина** и никто не будет его отвлекать.

Избегайте чрезмерного контроля, который может вызвать **стресс и отторжение** у ребенка к учебе. Не стоит постоянно напоминать о том, что нужно готовиться к экзаменам. Проявляйте выдержку и терпение, доверяйте ребенку.





НИЦМГ

Поддерживайте атмосферу спокойствия

«Атмосфера в доме - залог успеха»

Помните, что ваше спокойствие и уверенность передаются ребенку. **Не давите** на ребенка и не проецируйте свое волнение на него.

Важно создать дома **атмосферу** спокойствия и уверенности. Прежде всего, успокойте себя и осознайте: ваш ребенок способный, он справится.

Экзамены не единственное, что есть сейчас в вашей жизни и жизни вашего ребенка. **Не замещайте** слова поддержки, словами угроз: «Мне будет стыдно, если ты не справишься», «Мы столько вложили в репетиторов, только попробуй не сдать!», «Не сдашь экзамены, выгоню из дома».





НИЦМГ

Вместе с ребенком разработайте план подготовки к экзамену

«Подготовка - ключ к успеху»

Помогите ребенку разработать план подготовки к экзаменам, учитывая все нюансы, включая время отдыха и сна. Необходимо соблюдать **баланс** между учебой и личным временем.

Превентивная техника **«А что тогда?»** поможет вам разработать план Б, на случай, если вдруг не наберется нужное количество проходных баллов при сдаче экзаменов.

Ребенку очень важно осознавать, что всегда есть **альтернатива и** выход из любой сложной ситуации.





НИЦМП

Преодолевайте трудности вместе с ребенком

«Вместе всегда легче, а поддержка лучший мотиватор»

Находите время для **поддержки** ребенка и будьте готовы помочь с учебой, если ваш ребенок об этом попросит, не навязывая свое мнение.

В предэкзаменационный период, учебная среда оказывает сильное моральное давление на обучающихся, поэтому будьте **опорой** своему ребенку и показывайте ему, что вы всегда на его стороне.

Важно верить в успех ребенка отмечая его достижения. Позитивное **внимание** и **похвала** мотивируют гораздо лучше, чем критика. Любите своего ребенка не за то, что он **оправдывает** ваши ожидания, а за то, какой он есть.



vk.com/hotline_help_me

КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Всероссийский телефон доверия
(круглосуточно)
8-800-2000-122



Круглосуточная служба психологической помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»
8-800-302-33-39;



Горячая линия «Помогите мне!»
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>



Сообщество Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me