



Психологическая поддержка семьи – один из факторов, определяющих успешность ребенка на итоговой аттестации.





Страх экзаменов

- Незнакомая обстановка
- Неуверенность
- Переоценка важности экзамена родителями
- Страх ответственности
- Нагрузка на организм, стресс, тревожность.





Формирование адекватного отношения к ситуации.

Тревожные дети:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна

Неуверенные дети:

- Слова «У меня ничего не получится, я хуже других, я не справлюсь»...



Эмоционально спокойную атмосферу

Ситуация успеха



Помощь ребенку



- Организация занятий - рабочее место и распорядок дня (режим сна и отдыха)
- Наблюдение за самочувствием ребенка
- Питание ребенка
- Отсутствие родительской критики
- Систематические тренировки, как профилактика лишних, вредных действий по отношению к ребенку.





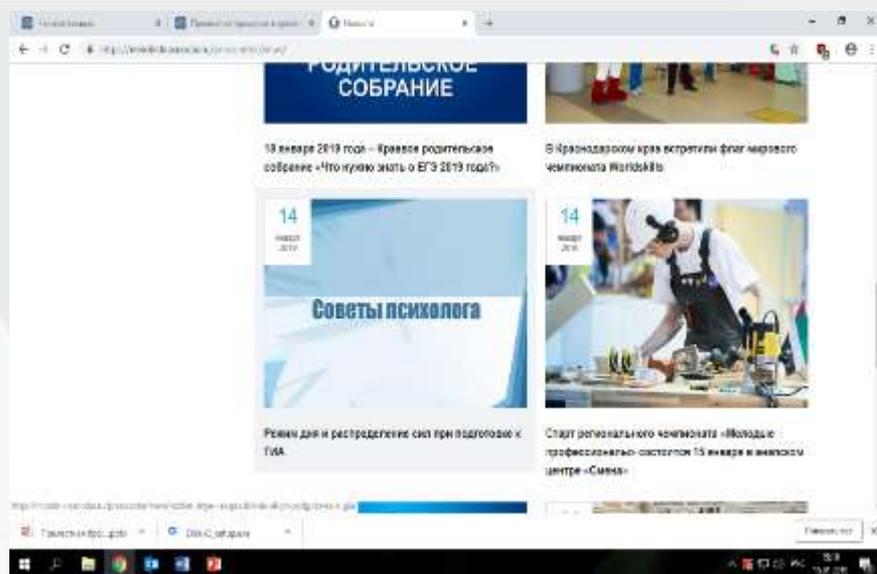
Методы подготовки к экзаменам

- Уловить смысл и логику изучаемого материала.
- Делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану (метод стикеров, мнемонические техники).
- Тренировки по тестовым заданиям.
- Использование эффективных способов борьбы со стрессом.
- Разделить стратегии решения проблемы при индивидуальных реакциях ребенка на стресс и нехватки необходимой суммы знаний.

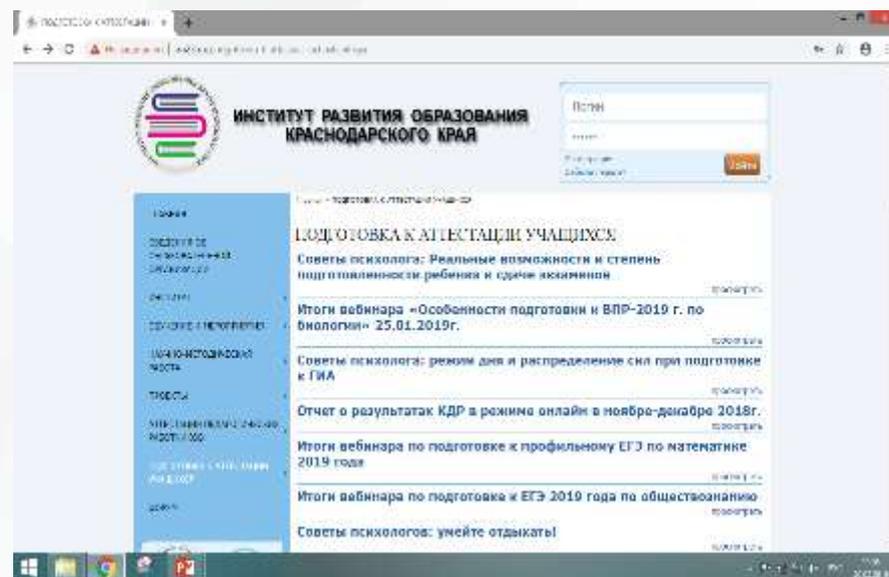




Информационные ресурсы



<http://iro23.ru/>



<https://minobr.krasnodar.ru>
[Главная](#) > [Пресс-центр](#) > [Новости](#)



Желаем успеха!

