

# Как помочь ребёнку пережить экзамены без стресса

**Помогите с планированием**  
Помогите создать план учебы, научите эффективно распределять время на подготовку, обед, прогулку, хобби и отдых.  
Переключение необходимо для снятия стресса!

**Режим дня и питания**  
Проследите, чтобы в дни подготовки и сдачи экзаменов ребёнок высыпался и питался полноценно.

**Продумать запасной вариант**  
Проговорить разные варианты развития событий, обсудить планы действий в этих случаях, спокойно и доброжелательно, избегая угроз, шантажа и запугивания.  
Не нагнетайте, лучше покажите преимущества основного плана.



Пора экзаменов - сложное время и для детей, и для родителей. Чтобы подготовка к экзаменам прошла спокойно, родители могут поддержать ребенка не только словами, но и конкретными действиями.

**Попробуйте техники, снижающие тревожность**  
Научите ребёнка техникам, снижающим тревожность, например дыхательным упражнениям - это может помочь ему успокоиться в момент подготовки к ответу на экзамене.

**Спокойно примите любой результат**  
Пугает и травмирует детей не сам экзамен и даже не полученная оценка, а реакция окружающих на неё - особенно самых близких. Помните, что оценка на экзамене - это лишь оценка знаний "здесь и сейчас", но не оценка личности ребёнка или его способностей вообще. Это просто этап. Помогите пройти его.

@child\_psychology

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

СТАВРОПОЛЬСКИЙ  
ПЕДАГОГО-  
ПСИХОЛОГА  
ВКРОМ

### 1 ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СПОКОЙНОМ ТОНЕ

Важно, чтобы все разговоры не сводились к школе, будущему и экзаменам.

### 2 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.



### 3 ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

### 4 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, поговорите с педагогами и выпускниками.



### 5 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

Выслушайте и дайте возможность ребенку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

### 6 БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Поддерживайте его, помогите выбрать, на чем сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.



*Будьте опорой для ребенка,  
чтобы он мог рассказать  
вам о своих трудностях  
и получить помощь!*

