

- если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- Участвовать в подготовке к ЕГЭ: обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» ваш ребенок или «сова». Если «жаворонок»- основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.
- Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя (двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний)

*Удачи вам и вашему ребенку!*

За дополнительной информацией и психологической консультацией вы можете обратиться в наш Центр «Психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи №7 «Способный ребенок»

**По адресу :** г. Красноярск, ул. Вавилова, 86Б,  
тел.: 201-24-49, 262-07-67, 268-70-71  
e-mail: cdk7@mail.ru

государственное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи №7 «Способный ребенок»

ЦП  
ПМ

## Скоро экзамены?

СП  
Советы психолога  
№7



*Как помочь своему ребенку в пору экзаменов?*

Красноярск, 2016 г.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? А ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся. А справляются ли взрослые с ситуацией экзамена, к которому готовятся их дети? Почему они тоже не спят ночами и пьют валерьянку? Почему так бурно реагируют на оценки, полученные детьми на экзамене? Только ли потому, что просто волнуются за своих детей?

Уважаемые родители, для каждого из нас важно, насколько наш ребенок успешен. Ведь принято считать, что успешность ребенка — это показатель успешности и компетентности его

родителей как в их собственных глазах, так и в глазах социума.

### *Почему Ваши дети волнуются перед экзаменом?*

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

### *Чем вы можете помочь ему в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?*



#### ***Вы можете:***

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
  - откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;