



СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Уважаемые родители, успех ваших детей зависит от Вас. Всегда верьте в успех Вашего ребенка. Помогите вашему ребенку организовать время, обратите особое внимание на его эмоциональное состояние и питание. Не устраивайте “занудных” нотаций, просто разговаривайте с ребенком о его жизни. Это прописные истины, но поверьте, это действительно помогает.

Уважаемые родители, помните, что в душе у ребенка гамма чувств.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что

количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:

Не тревожьтесь сами! Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Непосредственно, во время подготовки к экзаменам важно обходиться

без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, так как нервная система и так на взводе). Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Клубника - очень вкусна и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза минимум 150-200 грамм.

Бананы - содержат серотонин – вещество необходимое мозгу.

Шоколад – помогает при стрессовых, нервных ситуациях.



Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

**Отдел психологической службы
методического центра управления
образования Акмолинской
области**



**Рекомендации
педагога-психолога
родителям, чьи дети
сдают выпускные
экзамены.**

**Кокшетау қаласы
2024**

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Чтобы показать веру в ребёнка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах своего ребёнка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребёнка родителю необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны.
2. Избегать подчёркивания его промахов.
3. Проявлять веру в ребёнка, уверенность в его силах, сопереживать.

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к нему.

5. Поддерживать своего ребёнка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребёнка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить!

