



Экзамен без стресса

Как помочь ребёнку справиться с экзаменационной тревогой

1. До экзамена

- 1.1** Создайте спокойную и благоприятную атмосферу дома
Убедитесь, что у ребенка есть тихое место для учебы, договоритесь о правилах использования гаджетов
- 1.2** Помогите организовать расписание и график учебы (если требуется)
Разбейте большие задачи на более мелкие, выполнимые этапы, убедитесь, что в расписании есть время на отдых и развлечения
- 1.3** Обеспечьте здоровое питание и режим сна
Здоровое питание поможет поддерживать энергию и концентрацию, а достаточный сон (7-8 часов) необходим для восстановления и укрепления памяти
- 1.4** Помогите ребенку управлять стрессом
Поговорите с ребенком о его тревогах и страхах, предложите техники дыхания и релаксации
- 1.5** Предоставьте необходимые ресурсы и материалы
Убедитесь, что у ребенка есть все необходимые учебники, пособия и материалы, помогите найти репетитора или организовать дополнительные занятия
- 1.6** Избегайте давления и чрезмерных ожиданий
Напомните ребенку, что вы любите и поддерживаете его независимо от исхода экзамена

- 1.7** Проверьте, как ребенок себя чувствует физически и эмоционально

Обратите внимание на признаки стресса, такие как головные боли, боли в животе или изменения в поведении. Если необходимо, обратитесь к врачу или психологу

2. В день экзамена

- 2.1** Убедитесь, что ребенок хорошо позавтракал

Предложите сбалансированный завтрак, чтобы поддерживать энергию

- 2.2** Помогите собрать все необходимые материалы

Ручки, карандаши, линейки, калькулятор (если разрешено), удостоверение личности

- 2.3** Обеспечьте своевременное прибытие на место проведения экзамена

Учитывайте возможные пробки и другие задержки

- 2.4** Пожелайте ребенку удачи и поддержите его

Выразите свою уверенность в его способностях, напомните ему, что он хорошо подготовился

- 2.5** Избегайте нервозности и беспокойства перед ребенком

Ваше спокойствие поможет ребенку чувствовать себя увереннее

- 2.6** Подготовьте что-нибудь приятное на возвращение ребенка (любимый напиток, перекус)

3. После экзамена

- 3.1** Выслушайте ребенка

Дайте ему возможность рассказать о своих впечатлениях, не перебивайте и не оценивайте его ответы

- 3.2** Независимо от результата, похвалите ребенка за его усилия и трудолюбие

Сосредоточьтесь на том, чему он научился в процессе подготовки

3.3 Не критикуйте и не упрекайте ребенка за ошибки

Экзамен уже позади, и ничего нельзя изменить

3.4 Отметьте окончание экзаменационного периода

Спланируйте что-нибудь приятное и расслабляющее вместе

4. Позаботьтесь о себе

4.1 Уделите время себе и своим интересам

Занимайтесь тем, что приносит вам удовольствие и расслабление

4.2 Хорошо высыпайтесь и питайтесь

Забота о себе поможет вам сохранять спокойствие и поддерживать ребенка

4.3 Общайтесь с другими родителями, которые проходят через то же самое

Вместе легче пережить трудные времена

4.4 Помните, что вы делаете все, что в ваших силах, чтобы поддержать своего ребенка

4.5 Напомните себе, что вы хороший родитель, и ваш ребенок вас любит

Главное – сохранять спокойствие и оказывать ребенку поддержку и понимание. Удачи вам и вашему ребенку!