



Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите подростку о том, что он – самый любимый, и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны!

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

ПОМНИТЕ: самое главное – сейчас снизить напряжение и тревогу студента, помочь ему организовать себя и подготовку к экзаменам. Ваш опыт, поддержка и спокойствие помогут ему повысить уверенность в успешной сдаче экзаменов.

Но самое главное, это не результат всех ваших совместных усилий, а тот опыт, который ваш ребёнок приобретает в процессе преодоления трудностей и движения к намеченной цели.

За поддержкой вы можете обратиться к педагогу-психологу колледжа:
лаборантская кабинета математики
на 3-м этаже (№34)

Часы для консультаций:

Понедельник-пятница	08.30-11.00
---------------------	-------------

Телефон учебно-воспитательного отдела
7-56-48

Два номера экстренной службы психологической помощи «Всероссийский детский телефон доверия»:

8-800-2000-122

124



Желаю успехов Вам и Вашим детям!
Педагог-психолог колледжа Смирнова
Наталья Александровна

Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Полярнозоринский энергетический колледж»



ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЁНКУ
СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ В
ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Памятка для родителей



«Ты храбрее, чем ты веришь,
сильнее, чем кажешься, и умнее,
чем ты думаешь» А.А. Милн

Март 2025
г. Полярные Зори

Любой экзамен в различных формах его проведения – это проверка не только накопленных знаний, но и психологической устойчивости. Стресс, при этом – абсолютно нормальная реакция организма. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Что же могут сделать родители, чтобы помочь ребёнку снизить эмоциональное напряжение в сложный период?



ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Планирование на перспективу – это навык высокоорганизованных личностей. Не все студенты колледжа им владеют. Поэтому, основная задача родителей – это мотивировать ребёнка на самоподготовку! Но не запугивать его, так как это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок, в силу своей неопытности, преодолеть не сможет.

ОБЪЕДИНИТЕСЬ В ДОСТИЖЕНИИ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА

- Создайте комфортные условия для самоподготовки вашего ребенка. Организуйте такое удобное место для занятий, чтобы оно ему нравилось.
- Важна дома спокойная атмосфера дружелюбия и уважения.
- Чаще демонстрируйте подростку свою уверенность в его силах.
- Обеспечьте полноценное питание, обогащённое витаминами.
- Вместе определите самый эффективный для занятий временной отрезок в сутках. Если студент «жаворонок», то основная подготовка будет проводиться днём. Если он «сова», то заниматься лучше всего вечером.
- Обсудите его ведущий тип восприятия и запоминания информации. Если быстрее запоминать «на слух» – пусть проговаривает то, что необходимо выучить. Если зрительная память развита лучше, то эффективней усваивается информация в виде конспектов, схем, рисунков.
- Помогите спланировать работу и распределить темы подготовки равномерно по дням.
- Ознакомьте сына или дочь с методикой подготовки к экзаменам. Объясните, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику, составить схемы и таблицы, конспекты, планы, формулы. Пусть пишет шпаргалки на каждую изучаемую тему! Но объясните нецелесообразность их использования на экзамене! Это важно!

ПРЕДУПРЕЖДЁН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЁН

- Одна из главных причин стресса перед экзаменами-это ситуация неопределенности. Во многом поможет справиться со стрессом заблаговременное ознакомление с особенностями экзамена.
- Тренировка процедуры экзамена также снимает чувство неизвестности и развивает умение ориентироваться во времени.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может сказаться на результате тестирования. Успокойтесь сами! Ваша тревога передается детям, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Помогите соблюдать режим дня (хотя бы в одно время ложиться и вставать).

