

## Познакомьте подростка с техниками тайм - менеджмента. Познакомьте подростка с техниками тайм - менеджмента.

Для начала научите ребенка планировать свои дела на неделю вперед. В течение подготовки к любому экзамену предложите ребенку использовать технику «45/15».



Суть техники заключается в том, что после **45 минут работы**, делать **15 - минутный перерыв**. Предложите использовать прием «Ешьте слона по кусочкам». Большие и сложные дела предложите разложить на менее простые. Детям сложно взяться за дело, когда нет четкого плана и порядка действий. Вариант действий может быть такой: составить список подзадач, выстроить приоритеты, запланировать и начать действовать. Предложите ребенку свою помощь в составлении плана действий при подготовке к экзаменам. Желательно, чтоб составленный план ежедневно был у подростка перед глазами.

## Научите ребенка мнемотехническим приемам, облегчающим процесс запоминания информации.

Не имеет смысла «зазубривать» весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи,

результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал. Если ребенок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал.

**Помните, что никто не сможет помочь вашему ребенку лучше, чем вы!**

### Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная, тел/факс: (8182)20-62-80

**Отделение формирования здорового жизненного стиля:**

тел. (8182) 65-98-66

**Отделение консультаций:**

тел. (8182) 20-18-37

**Отделение сопровождения несовершеннолетних в кризисных ситуациях:**

тел. (8182) 69-93-69

**Отделение медиации:**

тел. (8182) 20-15-69

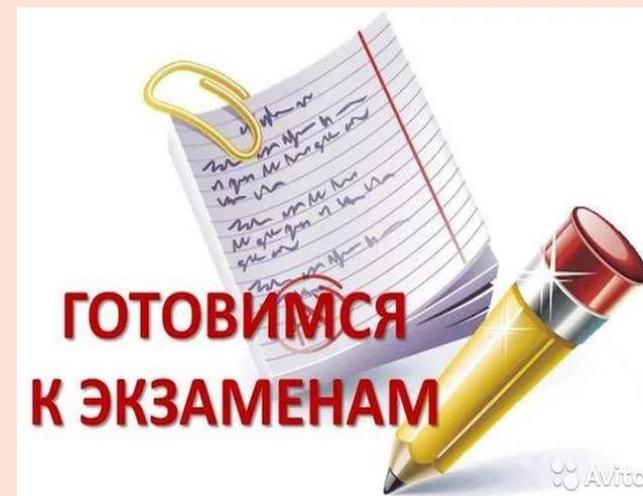
[centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

Авторы: педагоги-психологи

Т.В.Булыгина, О.А.Молева

ГБУ АО «Центр «Надежда»

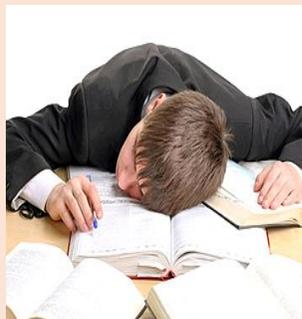
## КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ?



Экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением.

Не случайно, в жизни выпускника и его родителей наступает период интенсивной работы, эмоционального подъёма и спада, тревоги и страха, ожиданий. Многие родители выпускников задаются таким вопросом: как помочь ребенку справиться со **стрессом** перед экзаменами?

## Обеспечьте ребенку стабильный режим дня.



Обратите внимание на то, чтобы ваш ребенок высыпался. Сокращение количества времени, отведенного на сон, может привести к плохому психическому самочувствию, апатии, снизит эффективность

усвоения учебного материала. При недостатке сна появляются различные гормональные нарушения. Например, вырабатывается слишком много кортизола — гормона стресса. Это приводит к ослаблению иммунной системы.



## Особое внимание уделите питанию детей.

Питаться подросток должен не менее 4 раз в день, но не переедать. При переедании организм

тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации. В пищевой рацион должны быть включены белки, сложные углеводы, витамины. Источниками белка являются мясо, яйцо, молочные продукты, рыба, орехи и семена, бобовые, овощи и фрукты. Например, орехи и сухофрукты хорошо питают мозг, при этом не перегружают организм бесполезными калориями. А помидоры, цитрусовые и капуста избавляют от лишнего стресса. Не стоит забывать про воду! Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга.

## Помогите определиться с выбором экзамена.



Заблаговременно до начала итоговых испытаний обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему.

## Помогите организовать рабочее место.

### Окажите ребенку помощь и поддержку.

Выражайте веру в ребенка словами, например, «Я верю в тебя!», «У тебя все получится!», «Ты справишься!» и т.д. Поддерживайте ребенка и с помощью физического соучастия, тактильных прикосновений: обнимите, положите руку на плечо и т.д.

### Не повышайте тревожность ребенка в период подготовки к экзаменам, транслируя ему свое собственное.



Взрослые могут справиться со своими эмоциями, а подросток, в силу возрастных особенностей, не всегда. Слишком сильное волнение препятствует концентрации внимания и памяти, не позволяет сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон.

## Избегайте сравнения с более успешными братьями или сестрами, со сверстниками.

Это может привести к конфликтной ситуации в семье и снижению самооценки ребенка.

## Откажитесь от запугивания и «страшилок», которые грозят в случае низкой оценки на ЕГЭ или ОГЭ.



Они являются плохими помощниками преодоления стресса. Усиливает волнение и страх перед экзаменом подчеркивание ответственности, которая лежит на плечах ребенка.

## Наблюдайте за самочувствием детей.

Не допускайте перегрузок детей. При первых признаках переутомления, предложите ребенку сделать перерыв и сменить вид деятельности. Объясните ребенку, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления ребенка.