РЦППМСП

Государственное автономное учреждение «Региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

РЦППМСП

Психологическая подготовка школьников к экзаменам. Рекомендации для родителей

Особенности подросткового возраста

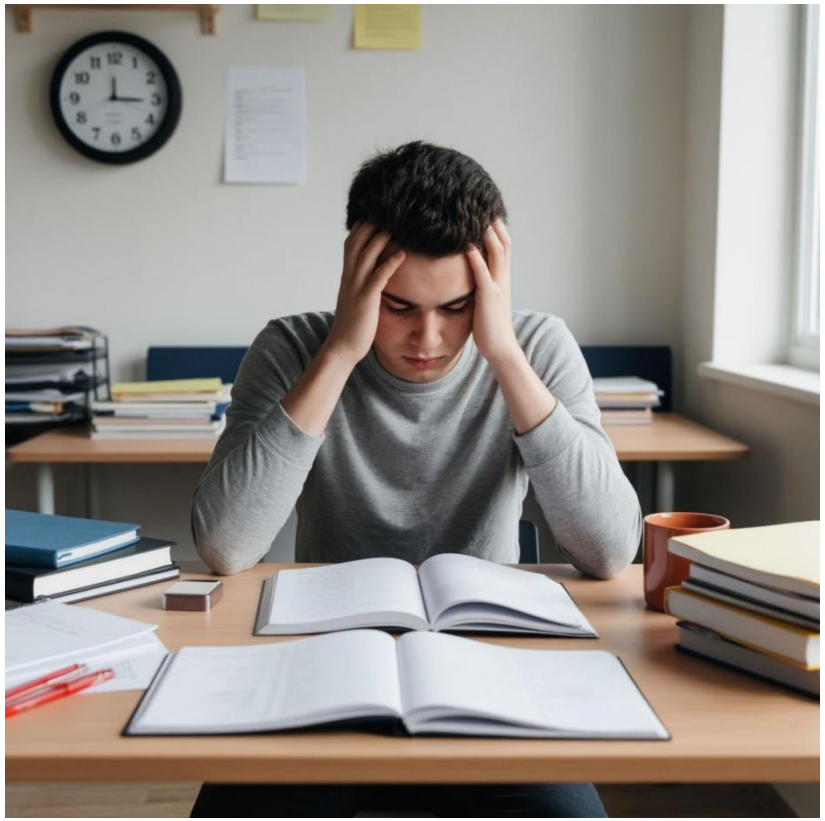
Детство → **Подростковый возраст** → **Взрослость**

- Новые открытия в поведении и внешнем виде подростка
- Собственные принципы + взгляды + убеждения
- Автономия + ослабление контактов + активный поиск своего «Я»
- Гормональная перестройка организма



Экзамены = стресс

- повышенная тревожность
- ощущение внутренней напряженности
- душевный дискомфорт
- ощущение безысходности
- неуверенность в себе
- утомление
- утрата аппетита, плохой сон



Рекомендации для родителей

- **Сохраняйте спокойствие.** Ваша тревожность передаётся ребёнку. Помните: экзамен — не катастрофа, а этап жизни. Фразы вроде «Если не сдашь, жизнь кончена» только усиливают стресс

- **Создайте комфортную атмосферу дома.** Пусть подросток чувствует, что может расслабиться и поделиться переживаниями. Избегайте сравнений с другими детьми и давления

- **3. Поддерживайте, а не критикуйте.** Говорите: «Я верю в тебя», «Ты уже много сделал», «Независимо от результата, ты для нас важен». Избегайте фраз «Ты обязан сдать на 90 баллов» — они повышают тревожность.



Рекомендации для родителей

4. Помогите организовать подготовку. Вместе составьте план, распределив темы по дням. Включите в расписание перерывы, отдых и физическую активность — это снижает стресс.

5. Обсудите «план Б». Напомните, что даже если что-то пойдёт не так, есть альтернативные варианты: пересдача, колледж. Это снизит напряжение.

6. Следите за режимом. Обеспечьте полноценный сон (не менее 8 часов), регулярное питание и физическую активность. Исключите фастфуд, добавьте в рацион рыбу, орехи, фрукты — они поддерживают работу мозга.



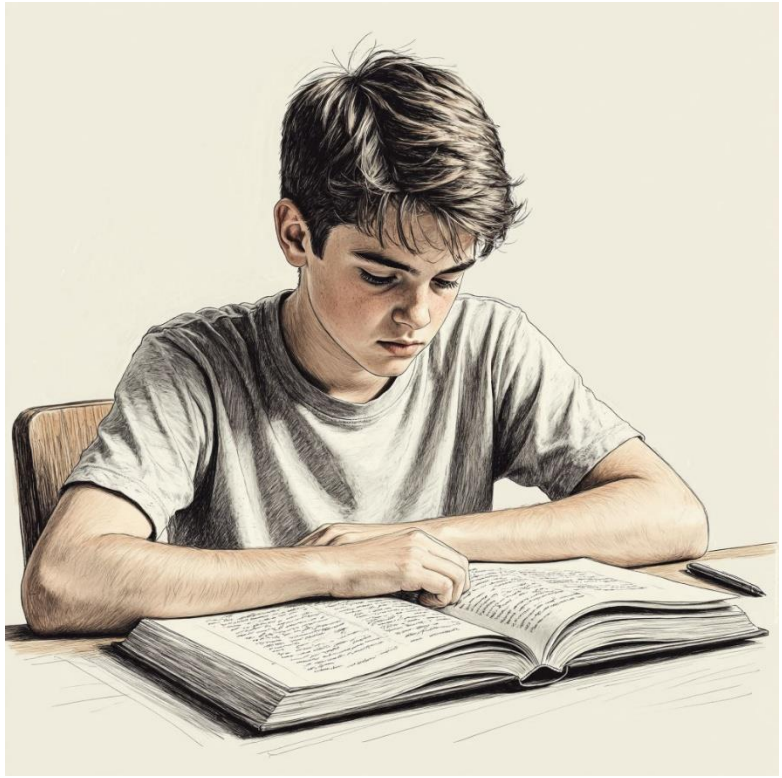
Рекомендации для родителей

7. Научите техникам снижения стресса. Например, дыхательному упражнению «4–7–8» (вдох на 4 счёта, задержка на 7, выдох на 8) или визуализации успешного экзамена.

8. В день перед экзаменом дайте отдохнуть. Не заставляйте зубрить — это бесполезно и вредно. Лучше прогуляйтесь, послушайте музыку, сделайте что-то расслабляющее.

9. Утром перед экзаменом скажите: «Я с тобой. Мы вместе». Избегайте напутствий вроде «Ты обязан справиться» — они добавляют тревоги.

10. После экзамена поддержите независимо от результата. Скажите: «Ты сделал всё, что мог. Я горжусь твоими усилиями».



РЦППМСП

онлайн-сервис психологической поддержки

Цифровой психолог

«Цифровой психолог» - это современный онлайн-сервис, который позволяет обсудить волнующие вопросы с профессиональными психологами.



Вопросы для обсуждения с психологом:

- Школьные проблемы и неуспеваемость
- Отношение со сверстниками, педагогами и близкими людьми
- Самоопределение и выбор пути
- Эмоциональное состояние
- Стрессовые ситуации и многое другое

Переходите по ссылке https://psy.edu.ru/
и записывайтесь к выбранному психологу

Проходите по ссылке для входа psy.edu.ru (ДЛЯ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ РЕКОМЕНДОВАНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЯНДЕКС-БРАУЗЕР).

Авторизуйтесь на сервисе через портал «Госуслуги».
Выберите подходящего психолога, ориентируясь на его опыт и направления работы. Запишитесь на консультацию в удобное время.

На платформе можно обсудить широкий круг вопросов: школьные проблемы и успеваемость;

- отношения со сверстниками и в семье;
- самоопределение и выбор жизненного пути;
- вопросы воспитания и развития детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- эмоциональное состояние и стрессовые ситуации.

На данный момент психологические консультации проводят педагоги-психологи ГАУ РЦППМСП

Спасибо за внимание!!!

РЦППМСП