

# ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ

## К ЭКЗАМЕНАМ

АПРЕЛЬ-МАЙ

### ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ



#### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА

- Поощряйте ребенка, замечайте даже незначительные достижения
- Создавайте комфортные условия для подготовки: удобное место для занятий, регулярное питание и сон



#### СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

- Помните, что ребенку нужно время на отдых и восстановление
- Напоминайте ребенку делать короткие перерывы (10-15 минут) после каждого часа учебы

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ  
КАК ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ



#### ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ

- Создайте вместе расписание занятий, перерывов и отдыха
- Обсудите план Б на случай, если результаты экзаменов не совпадут с ожиданиями



#### БУДЬТЕ ТЕРПИМЫМИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Старайтесь спокойно реагировать на разные проявления ребенка
- Будьте рядом, обнимите, успокойте, выслушайте

# ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ



### 1 ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



#### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАБОЧЕЕ НАСТРОЕНИЕ РЕБЕНКА

- Поощряйте ребенка, замечайте даже незначительные достижения
- Создавайте комфортные условия для подготовки: удобное место для занятий, регулярное питание и сон



#### СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

- Помните, что ребенку нужно время на отдых и восстановление
- Напоминайте ребенку делать короткие перерывы (10-15 минут) после каждого часа учебы



#### ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ

- Создайте вместе расписание занятий, перерывов и отдыха
- Обсудите план Б на случай, если результаты экзаменов не совпадут с ожиданиями



#### БУДЬТЕ ТЕРПИМЫМИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Старайтесь спокойно реагировать на разные проявления ребенка
- Будьте рядом, обнимите, успокойте, выслушайте

### 2 ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



#### ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СПОКОЕН И УРАВНОВЕШЕН

- Старайтесь контролировать проявления собственных эмоций, помните, что ребенок чувствует состояние родителей
- Интересуйтесь состоянием ребенка: задавайте вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Как прошел экзамен?»



#### ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАМКНУТ И ЗАКРЫТ

- Уважайте личное пространство ребенка
- Не настаивайте на разговоре, покажите готовность выслушать
- Предложите альтернативные способы общения: через записку, сообщение или через общие занятия (вместе порисовать, собрать пазл, поиграть в настольную игру)



#### ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЭМОЦИОНАЛЕН И ОТКРЫТ

- Будьте спокойнее. Ваше спокойствие поможет ребенку справиться со своими эмоциями
- Дайте возможность выговориться, выплеснуть накопившиеся эмоции
- Помогите ребенку найти подходящий способ снятия напряжения

**ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКУ**

### 3 ПЕРИОД ПОЛУЧЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКЗАМЕНОВ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



**РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СОВПАЛ С ОЖИДАЕМЫМ ИЛИ ОКАЗАЛСЯ ВЫШЕ**  
Отлично, все получилось! Расскажите об успехе ребенка родственникам и друзьям – ребенку будет приятно признание его успехов



**РЕАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОКАЗАЛСЯ НИЖЕ ОЖИДАЕМОГО**  
• Вспомните, что у вас есть план Б, который вы заранее обсудили  
• Избегайте любых негативных высказываний в адрес ребенка  
• Демонстрируйте ребенку свою любовь и поддержку

**ИЗ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫХОД!**



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

## ВЫПУСКНИКОВ 9,11 КЛАССОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 2000 122** круглосуточно

Единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

### ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

**8 800 250 1191** *09.00 – 21.00*  
понедельник-пятница

телефон доверия для родителей

### ОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

<http://gppc.ru>

**8 (495) 730 21 93** Единая справочная ГППЦ

### АНОНИМНЫЙ ЧАТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН»

*09.00 – 21.00*  
понедельник-пятница

