

Психологическая поддержка в экзаменационный период и во время подготовки помогает старшеклассникам эффективно справляться с эмоциональными и психологическими проблемами, которые могут возникнуть в этот период. Она помогает им снизить уровень стресса, повысить уверенность в себе, улучшить концентрацию и улучшить общую психологическую благополучность.

Рекомендации:

1. Создайте подходящую обстановку для учебы. Во время экзаменов важно создать спокойную и комфортную обстановку для учебы. Обеспечьте старшекласснику тихое место, где он может сосредоточиться и избежать отвлекающих факторов. Убедитесь, что его рабочее место удобно организовано и что у него есть все необходимые материалы.

2. Помогите с планированием и организацией. Часто старшеклассникам трудно управлять своим временем и организовать свою учебу. Помогите им создать расписание, которое позволит им эффективно распределить время на изучение каждого предмета и повторение материала. Напоминайте им о предстоящих дедлайнах и помогайте им планировать свои учебные задания.

3. Отмечайте их успехи

Важно отмечать и поощрять старшеклассника за его достижения во время экзаменов. Это может быть как просто словами похвалы, так и более конкретными формами поощрения, например, небольшими подарками или привилегиями. Это поможет им сохранять мотивацию и повышать их уверенность в себе.

4. Поддерживайте их эмоционально

Старшеклассники могут испытывать различные эмоции во время экзаменов, такие как стресс, тревога, и неуверенность в своих способностях. Будьте внимательными к их эмоциональному состоянию и поддерживайте их. Выслушивайте их, позволяйте им выразить свои чувства и давайте им понять, что вы всегда готовы помочь.

5. Поощряйте здоровый образ жизни

Хорошее физическое и психическое здоровье имеют огромное значение для успешной подготовки к экзаменам. Поощряйте старшеклассника вести здоровый образ жизни, включая регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный сон. Это поможет им чувствовать себя более энергичными, концентрированными и способными справиться с испытаниями.

Упражнение для расслабления

1. Попросите подростка удобно расположиться в сидячем положении или лечь на спину.

2. Попросите его закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов через нос, сосредоточиваясь на процессе дыхания.

3. После нескольких глубоких вдохов и выдохов попросите подростка представить, что он вдыхает спокойствие и расслабление, а выдыхает напряжение и стресс.

4. Попросите его представить, что его тело становится все более тяжелым и расслабленным с каждым выдохом.

5. Пока подросток продолжает дышать глубоко и расслабляться, попросите его сфокусировать внимание на различных частях своего тела, начиная с головы и двигаясь вниз к ногам. При этом попросите его представить, как напряжение покидает каждую часть тела и заменяется ощущением спокойствия и расслабления.

6. Продолжайте упражнение в течение нескольких минут, пока подросток не почувствует полное расслабление и спокойствие.



**Администрация
Московского района
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное
учреждение
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ЦППМСП)**



**Психологическая помощь
обучающимся в подготовке
к итоговой аттестации**

**пл. Чернышевского, д. 8.
Тел. (812)246-20-55
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24
Понедельник-пятница
С 10.00 до 20.00
Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**

Санкт-Петербург
2025