

МКУ «Центр диагностики и консультирования»

Психологические советы родителям в период подготовки к ГИА, ЕГЭ



г.Сургут, 2014

Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**



Симптомы экзаменационного стресса

- **чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете**
- **неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)**
- **воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене**
- **ухудшение памяти**
- **снижение способности к концентрации внимания, рассеянность**
- **стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену**
- **нарушение сна (бессонница, сонливость, кошмарные сновидения)**
- **ухудшение аппетита**



Причины экзаменационного стресса:

- **интенсивная умственная деятельность**
- **нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения**
- **нарушение режима сна и отдыха**
- **негативные переживания**



Как родителям помочь ребенку

- В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.



- **Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**
- **Контролируйте режим дня, режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.**
- **Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.**



- **Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.**
- **Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**
- **Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.**



Накануне экзамена

- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».**



Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- **пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);**
- **внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования- не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопят его вписать);**
- **если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;**
- **если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.**



После экзамена

- **не критикуете ребёнка после экзамена**
- **дайте время «переключиться»**
- **поддерживайте ребенка**
- **в случае неуспешной сдачи экзамена, помогите ребенку скорректировать пути профессиональной самореализации**



Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ребенку 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.



**Каждый, кто сдаёт экзамены,
независимо от их результата,
постигает самую важную в
жизни науку - умение не
сдаваться.**



*Успешной
сдачи
ЭКЗАМЕНОВ!*

