

**Психологические советы
родителям
в период подготовки
к ЕГЭ**



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 торопятся 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



После экзамена

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!*

