

МБОУ СОШ №44

**Рекомендации психолога
родителям
в период подготовки
к государственной итоговой аттестации
Профилактика предэкзаменационного стресса**

2018

ЭКЗАМЕНАМ



Создание благоприятных
условий:

-питание

Контроль



Психологическая поддержка:

- положительная мотивация,

- снятие тревожности

-режим

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.
- ▶ 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.

« Экзаменационное» меню для поддержки организма.

- ▶ Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Пить воду в антистрессовых целях нужно за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- ▶ Меню из продуктов, которые помогут детям: **улучшить память** (морковь-стимулирует обмен веществ в мозгу, ананас-помогает удерживать в памяти большой объем текста, авокадо-источник энергии, за счет высокого содержания жирных кислот);
сконцентрировать внимание.
- ▶ 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!*