



Как помочь детям справиться со
стрессом во время экзаменов.
Советы и рекомендации родителям.

*ПОДГОТОВИЛА
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ ГБОУ ИРО Краснодарского края
ЛЕБЕДИНА Е.В.*



ГИА

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена, в какой форме он бы не проходил.

Слово *«ЭКЗАМЕН»* переводится с латинского как «испытание». Это серьезное испытание не только для ребенка, но и его родителей.

Как же поддержать выпускника?



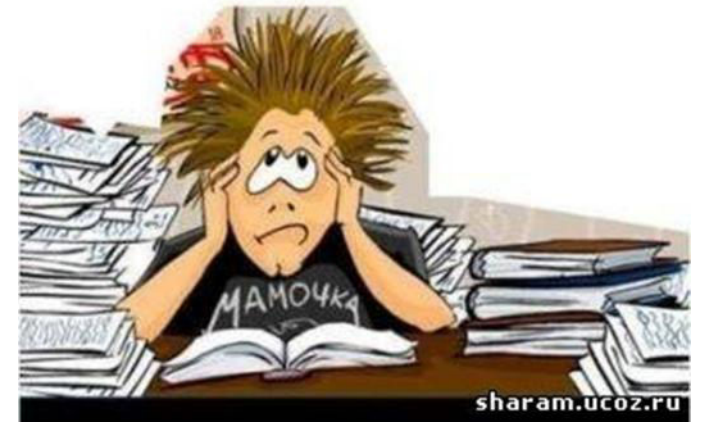
Почему дети боятся экзаменов

- Страх оказаться в незнакомой обстановке;
- Неуверенность в собственных силах;
- Переоценка важности экзамена –

ее культивируют родители, которые повторяют, что если ребенок не сдаст экзамен, то в дальнейшем ему дорога только в дворники;

- Страх ответственности: выпускник боится повести родных и разочаровать их;
- Повышенная нагрузка на организм, стресс, тревожность.

ГИА



Поддерживать ребенка – значит верить в него!

- ▶ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ▶ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ▶ Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах
- ▶ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения;
- ▶ Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ▶ Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- ▶ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.



1. Владением информации о процессе проведения экзамена.
2. Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
3. Организацией режима.
4. Участием в подготовке к экзаменам.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- **1. Убедитесь, знаком ли Ваш ребенок с правилами проведения ГИА.**
- **2. Организация занятий.**

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзамену. Именно индивидуальную, т.к. все дети разные (есть медлительные, есть активные или неусидчивые) и никто лучше не знает своего ребенка, чем родители. Необходимо помочь своим детям осознать свои слабые и сильные стороны, понять свой стиль учебной деятельности и настроить на успех!

- **3. Оцените реальные возможности и степень подготовленности ребенка.**

Попробуйте сделать тестовые пробные задания. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимет чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его правильно распределять.

Объясните ребенку, что сложные задания лучше оставить на потом, иначе ребенок может окончательно растеряться и разуверится на экзамене.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

➤ 4. Наблюдайте за самочувствием ребенка

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Будьте в этом вопросе внимательны!

➤ 5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок

Экзамен – это не значит, что надо сутками корпеть над книгами. Очень важно, чтобы выпускник имел время на полноценный сон, прогулки на свежем воздухе. Очень важно распределить учебную нагрузку в зависимости от биоритмов: жаворонкам учеба легче даётся в первой половине дня, совам – ближе к вечеру.

➤ 6. Обратите внимание на питание ребенка

Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4-5-разовое питание. Рацион питания должен быть сбалансирован. Считается, что работу мозга влияют следующие продукты: орехи, рыба, молочные продукты, зерновые, фрукты и овощи, также нужно пить достаточное количество воды. Рекомендовано во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но, злоупотреблять сладостями не стоит.



Как помочь детям ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

➤ 7. Не забывайте о позитивной установке перед экзаменом

Объясните ребенку, что экзамен – это не приговор и, что с подобными испытаниями Вы (в его возрасте) тоже сталкивались. Независимо от полученной оценки, отношения Ваши с ребенком в будущем не изменятся. Часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая) и, что все у него (нее) в жизни получится!

Ваша вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут»!

Предложите выпускнику проговорить перед вами или перед зеркалом тот или иной вопрос или целую тему. Это поможет ему правильно настроиться на аудиторию и снизит уровень тревожности на экзамене. Даже если это письменный тест.

➤ 8. Обеспечьте дому удобное место для занятий

Проследите за тем, чтобы Ваш ребенок убрал лишние вещи в период подготовки, удобно расположил только нужные учебники, пособия, тетради...

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

➤ 9. Избегайте родительской критики

Предложите сотрудничество и помощь в подготовке к экзаменам, не позволяйте себе жесткой критики вроде «Чем ты занимался весь год, ты же ничего не знаешь?» или «Твои одноклассники все гораздо умнее тебя..». Это не лучшая мотивация!!! Помогите ребенку и постарайтесь в период его подготовки не скандалить по пустякам. В тоже время дайте выпускнику понять, что все зависит от него самого.

➤ 10. Не тревожьтесь заранее о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене

Не критикуйте за полученный результат после экзамена.

Помните: Ваш ребенок всему еще учится!

➤ 11. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых

Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться!

Удачи! И ни пуха, ни пера!...



- ▶ *И перед экзаменом, и после него, независимо от результата, часто, щедро и от всей души говорите вашему ребёнку о том, что у него (неё) всё получится!*

