



Педагог-психолог гимназии
Татьяна Борисовна Камионская

**Как родители могут помочь
ребенку хорошо сдать экзамены**

Советы психолога

Что такое стресс?

- **Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.
- Может оказывать отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.

Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита

Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

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

Симптомы экзаменационного стресса

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность
- 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 (проблемы с поступлением в ВУЗ)
- кошмарные сновидения

Симптомы экзаменационного стресса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- увеличение употребления кофеина и алкоголя

Меняются: эмоциональный настрой, мотивация, процессы мышления, внимание, работоспособность!



**Снижается
результативность
учебной
деятельности!**

**В такой ситуации школьнику необходима
помощь родителей!**

Рекомендации для родителей

**чтобы
психологически
подготовить
ребенка к
выпускному
экзамену**



В подготовке школьников к
экзаменам огромную роль играют

родители!

Роль родителей:

- они во многом влияют на выбор предмета, который сдают дети,
- внушают ребенку уверенность в своих силах
- помогают настроиться на успех, дают хорошие советы, сопереживают



Или создают атмосферу психологической напряженности, страха, требуют наилучших результатов во что бы то ни стало!

Рекомендации психолога

- Создайте дома обстановку доверия и дружелюбия.
- Обеспечьте дома подходящие условия, удобное место, время.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогайте ребенку соблюдать режим подготовки, не допускайте перегрузок. Наметьте вместе с ребенком паузы для отдыха и неукоснительно их соблюдайте. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Рекомендации психолога

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Рекомендации психолога

- Подготовьте **различные варианты тестовых заданий** по экзаменационному предмету.
- Следует выполнять как можно больше тестов по сдаваемому предмету.

Рекомендации психолога

- Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Лучше тренироваться иногда с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов (в части «А» в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Это поможет выработать умение концентрировать внимание на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Рекомендации по заучиванию материала

- **Помогите детям распределить темы подготовки к экзамену по дням.**
- **Главное - распределение повторений во времени.**
- **Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.**
- **Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.**

Рекомендации психолога

- Начать можно с самого трудного раздела – с того, который школьник знает хуже всего.
- Если при этом у ребенка возникают большие трудности, и он начинает нервничать, переживать - его нельзя заставлять и стыдить!
- Ребенка желательно успокоить и побудить начать с наиболее понятного и интересного для него материала.

Рекомендации психолога

- Следует оставить один день на то, чтобы еще раз остановиться на самых трудных вопросах при подготовке к ЕГЭ, ГИА.

Рекомендации психолога

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Ребенку всегда передается волнение родителей!
- Если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Рекомендации психолога

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является точным измерением его возможностей.

Рекомендации психолога

- **Повышайте их уверенность в себе**, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Рекомендации психолога

- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо!**
- **Поддерживайте своего ребенка, это можно сделать с помощью:**
 - отдельных слов: «прекрасно», «правильно», «продолжай», др.;
 - высказываний: «Все идет прекрасно», «Мне нравится, как ты работаешь»;
 - прикосновений: похлопывать по плечу, обнять и т.д.;
 - совместных действий: постоять рядом, послушать;
 - мимикой: улыбкой, кивком, подмигиванием и т.д.

Обратите внимание!

Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходимы:

- Питательная и разнообразная пища. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Витамины.
- Полноценный сон. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- Физкультура, прогулки на свежем воздухе.

Продукты, которые помогут

- ... улучшить память

Морковь особенно облегчает запоминание, так как стимулирует обмен веществ в мозгу.

Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

- ... сконцентрировать внимание.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Минимум половина луковицы ежедневно.

- **Клубника** быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

Продукты, которые помогут

- **Орехи** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
- **Капуста снимает нервозность**, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом.
- **Лимон** освежает мысли и **облегчает восприятие информации** за счет ударной дозы витамина С.
- **Бананы** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот сигнализировал: «Вы счастливы».

Рекомендации психолога

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Накануне экзамена:

- **Накануне экзамена ребенку не следует очень долго заниматься, ему недопустимо переутомляться!**
- **Накануне экзамена ребенку обязательно нужно выспаться!**
- **Лечь спать следует на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.**

Накануне экзамена:

- Все необходимое к экзамену (ручка, карандаш, документы...) нужно подготовить заранее.
- Накануне экзамена следует примерить одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, чтобы убедиться в том, что ему в ней удобно и комфортно.

Накануне экзамена:

- Проконтролируйте, чтобы ваш ребенок, собираясь на экзамен, позавтракал.
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

Во время экзамена:

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).

Во время экзамена:

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 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, надо положиться на свою интуицию, указать наиболее вероятный вариант.

Что не следует
делать родителям

Не следует:

- Пугать ребенка неуспехом на экзамене
- Требовать от ребенка того, что он не способен сделать:
 - Заниматься до переутомления
 - Получить на экзамене оценку, превышающую его способности
 - Полностью отказаться от общения с друзьями, отдыха, развлечений

Не следует:

- Допускать в период экзаменов семейные ссоры, возникновения трудных для ребенка проблем (переезд, развод, длительные командировки родителей и т.д.).
- Критиковать, обвинять ребенка.
- Высказывать сомнения в его способностях.
- Жестко контролировать каждый шаг ребенка.

Экзамен – это первое трудное
испытание ребенка на пути во
взрослую жизнь!



Все вместе мы сможем ему помочь
достойно его выдержать!

Ни пуха, ни пера!

Успехов всем!