

*Психологические рекомендации
родителям выпускников при
подготовке к ГИА*



*Федоренко Светлана Юрьевна ,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»*

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

Физиологические проявления экзаменационного стресса

- головные боли
- тошнота
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления
- диарея
- усиление кожной сыпи

Эмоциональные проявления экзаменационного стресса

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

Интеллектуальные проявления

- 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
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

Поведенческие проявления

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
- избегание любых напоминаний об экзаменах
- уменьшение эффективности в учёбе
- вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита

Нежелательные фразы-установки

- «Ты не сдашь»
- «Ты не преодолеешь порог успешности»
- «Я глубоко сомневаюсь, что у тебя что-либо вообще получится»
- «Попробуй доказать, что ты хоть на что-то годишься»
- «Ты не пройдешь порог успешности и не сможешь получить достойное образование»
- «Не сдав экзамен, ты не сможешь обрести профессию, найти своё место в жизни»

Рекомендации родителям

Снизить напряжение и тревожность ребёнка в период подготовки и сдачи ГИА - главная задача родителей

- Убедитесь, что ваш ребёнок хорошо знает процедуру ГИА.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, контролируйте, чтобы никто из домашних не отвлекал ребёнка
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметам и предоставьте ребёнку возможность многократного их выполнения
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и разместить над письменным столом

- Не повышайте тревожность ребёнка в период подготовки, особенно накануне экзаменов. Ребёнку передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей не всегда может регулировать свои эмоции
- Подбадривайте детей, хвалите за то, что они делают хорошо.
- Повышайте уверенность ребёнка в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Обратите внимание на питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Дайте ребёнку понять, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.

Фразы, отражающие психологическую поддержку

- «Я верю, ты справишься»
- «Я уверена, что у тебя все получится»
- «Даже если так случится, что ты не пройдешь порог успешности (не получишь необходимый для поступления проходной балл), мы все равно будем тебя любить и непременно рассмотрим новый вариант, найдем новое решение»
- «Я буду очень рад (рада), если ты справишься, многие из наших планов реализуются, но даже если ты ошибешься, мы готовы будем разделить с тобой твое огорчение, ты всегда можешь на нас положиться. Мы все равно будем рядом»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!