

# **Психологические советы родителям при подготовке старшеклассников к экзаменам**



# Что такое стресс?

- **Стресс** — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации
- физиологическая реакция организма, выражаящаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада

# *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

# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:**

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

# *Симптомы экзаменационного стресса*

## **КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:**

- *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 (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

# *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
- ухудшение сна
- ухудшение аппетита

# *Стрессоустойчивость*

определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья



# *Экзаменационный стресс*

## *Причины:*

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



# Памятки родителям

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- 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»
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал

# Памятки родителям

- 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 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

# Памятки родителям

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять
- Подбадривайте детей, хвалите их за то , что они делают хорошо
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок

# Памятки родителям

- Обратите внимание на питание ребёнка. 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
- Не критикуйте ребёнка после экзамена
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий

# Памятки родителям

*Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:*

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться (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

И помните:

самое главное- это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий