



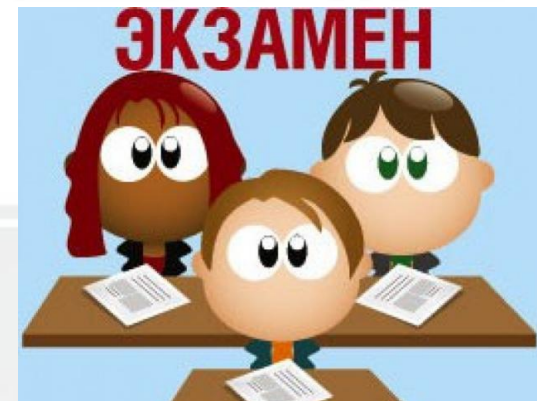
Как помочь детям справиться со стрессом во время экзаменов. Советы и рекомендации родителям.

Светлана Кронидовна Рыженко,
доцент кафедры психологии педагогики
ГБОУ ИРО Краснодарского края, кандидат
психологических наук





Слово «**ЭКЗАМЕН**» переводится с латинского как «испытание».



Это серьезное испытание *не должно превратиться в стресс для всей семьи.*

Ведь стресс, это не само событие, а как вы его воспринимаете.

Итоговая аттестация всего лишь логичное и естественное завершение каждого этапа обучения!

Но почему дети боятся экзаменов?



Основные причины экзаменационного стресса



- Страх оказаться в незнакомой обстановке.
- Неуверенность в собственных силах.
- Переоценка важности экзамена и его последствий.
- Страх ответственности: выпускник боится подвести родных и разочаровать их.
- Повышенная нагрузка на организм, астения, тревожность.



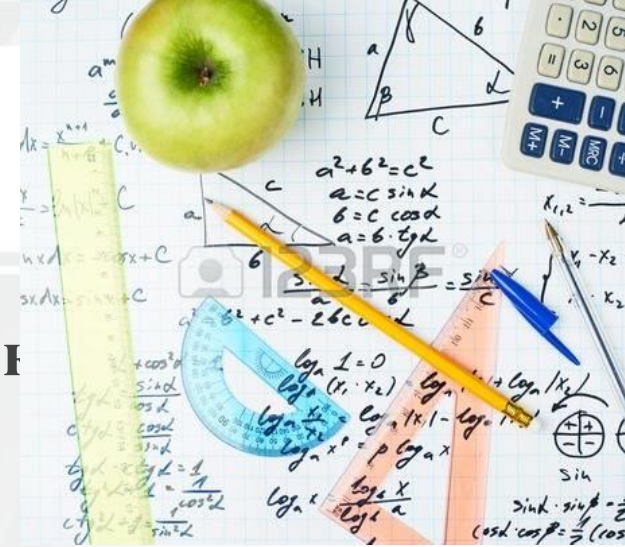
Родители могут помочь



1. Владением информацией о процессе проведения экзамена.
2. Пониманием и поддержкой. Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзаменов.
3. Организацией режима.
4. Участием в организации подготовки к экзаменам.



- Убедитесь, что Ваш ребенок хорошо знаком с правилами проведения ГИА.
- Окажите помощь в организации занятий.
- Помогите оценить реальные возможности и степень подготовленности ребенка.
- Развивайте умения ребенка ориентироваться во времени и правильно его распределять.
- Объясните ребенку, что сложные задания лучше оставлять на потом, иначе ребенок может окончательно растеряться и потерять время.



- **Наблюдайте за самочувствием ребенка**
- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок**

Очень важны: полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, распределение учебной нагрузки в зависимости от биоритмов.

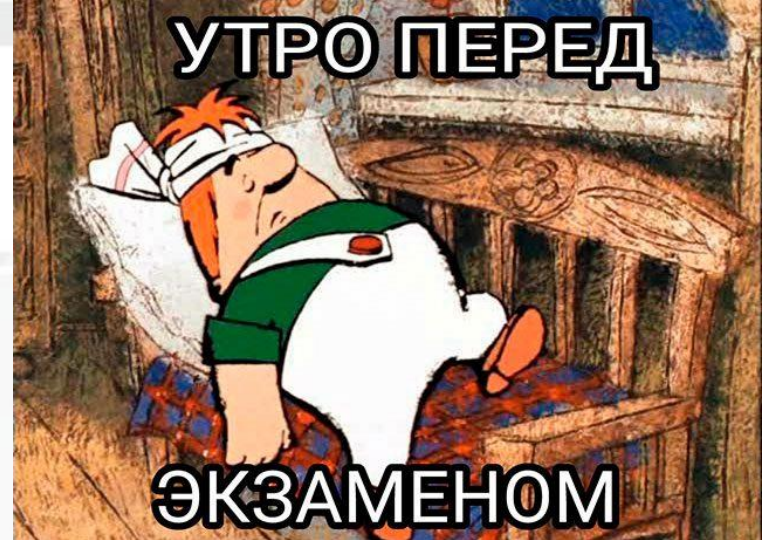
- **Обратите внимание на питание ребенка**

Рацион питания должен быть сбалансирован. Полезны орехи, рыба, молочные продукты, зерновые, фрукты и овощи, в небольших количествах шоколад, также нужно пить достаточное количество воды.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не забывайте о позитивной установке перед экзаменом
- Обеспечьте дома удобное место для занятий
- Избегайте родительской критики
- Не тревожьтесь заранее о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых





Поддерживать ребенка – значит верить в него!



- **Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте неудачи и промахи;**
- **Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения;**
- **Покажите свою любовь к ребенку, так, чтоб он в этом не сомневался;**
- **Разговаривайте с ним чаще, постарайтесь лучше понять его переживания;**
- **И перед экзаменом, и после него, независимо от результата, от всей души говорите вашему ребёнку о том, что у него всё получится!**



Официальный информационный портал
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

<http://gia.edu.ru>

- Участникам ГИА

