

**Психологическая помощь
родителям при подготовке
выпускника к экзаменам**

педагог – психолог:

Стрижова В.Ю.

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющие его будущее.

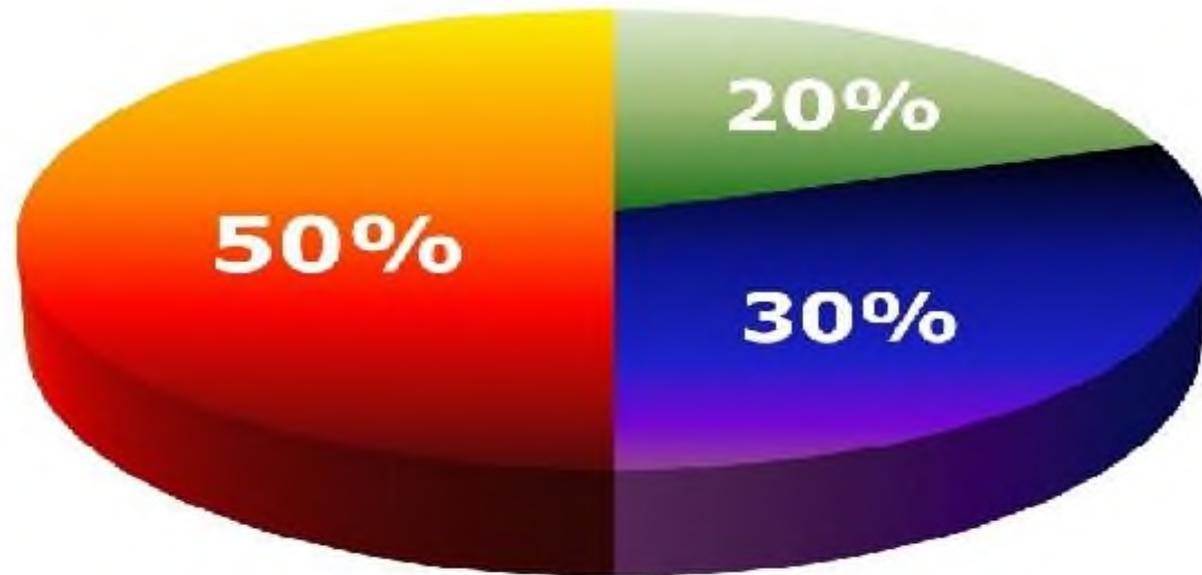


Формула успеха в сдаче

**экзамена —
что же это?**



Успех на экзамене зависит от:



■ врожденные способности

■ предметные знания

■ владение навыками подготовки (психологическая готовность)

Экзаменационный стресс

– один из самых распространенных видов стресса.

Откуда он берется?

По мнению специалистов, это результат

- интенсивной умственной деятельности,
- нагрузки на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
- а также нарушений режима сна и отдыха.

Но **главный фактор**, провоцирующий развитие стресса – **это отрицательные переживания.**

Два основных варианта реакции на стресс:

Эустресс

Мобилизует организм, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций

Дистресс

Разрушительный процесс, дезорганизуя поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Негативно сказывается на здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИЛИ УСИЛИВАЮЩИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС:

- **негативный настрой;**
- **ситуации неопределенности и ограничения времени;**
- **сомнения в собственных знаниях и способностях;**
- **особенности организации деятельности, присущие каждому
отдельному ребёнку;**
- **психофизиологические особенности;**
- **индивидуальные особенности нервной системы;**
- **физическое и интеллектуальное перенапряжение;**
- **груз ответственности перед родителями и школой.**

Ошибки, которые следует избегать



В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п. ;

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

**Поддержка родителей- это один из
важнейших факторов, определяющих
успешность Вашего ребенка в сдаче
экзамена.**



**КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ
ВЫПУСКНИКА?**

Помощь и поддержка своего ребенка во время подготовки к экзаменам должна быть не на словах, а на деле.

- **создайте условия, необходимые для соблюдения режима дня;**
- **обеспечьте дома удобное место для занятий;**
- **не ограничиваете в удовольствиях;**
- **опирайтесь на сильные стороны ребенка;**
- **избегайте подчеркивания промахов ребенка;**
- **проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;**
- **создайте дома обстановку дружелюбия и уважения;**
- **будьте одновременно твердым и добрым, не выступайте в роли судьи;**
- **подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

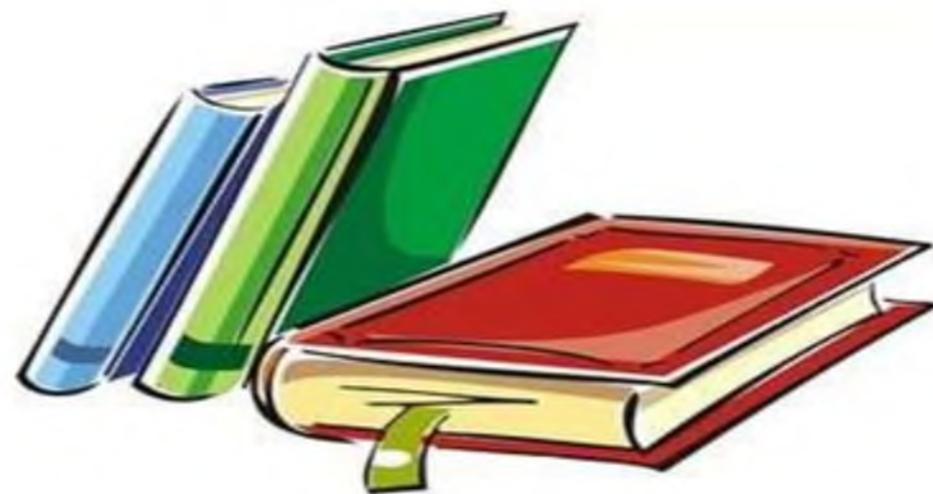
Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты и алкоголь, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты, то вы должны обязательно проконсультироваться с врачом заранее.

Курс употребления препарата должен прекратиться за неделю до экзаменов.



**Не критикуйте ребенка
после экзамена.**



**Удачи вам и вашим
выпускникам!**

