

Психологический стресс и ВЫПУСКНИК

Поддержка ребёнка накануне экзамена



**«Стресс –
негативные
чувства и
представления,
которые
возникают у
людей, когда им
кажется, что они
не в состоянии
справиться с
требованиями
ситуации».**

Причины экзаменационного стресса

1. Экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу.
2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма.
3. Школьник в повседневной жизни нередко испытывает некий прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей.
4. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности.
5. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако возможно воздействовать на самый важный аспект – личность выпускника.

Рекомендации родителям по психологической поддержке ребёнка накануне экзаменов



Психологическая помощь

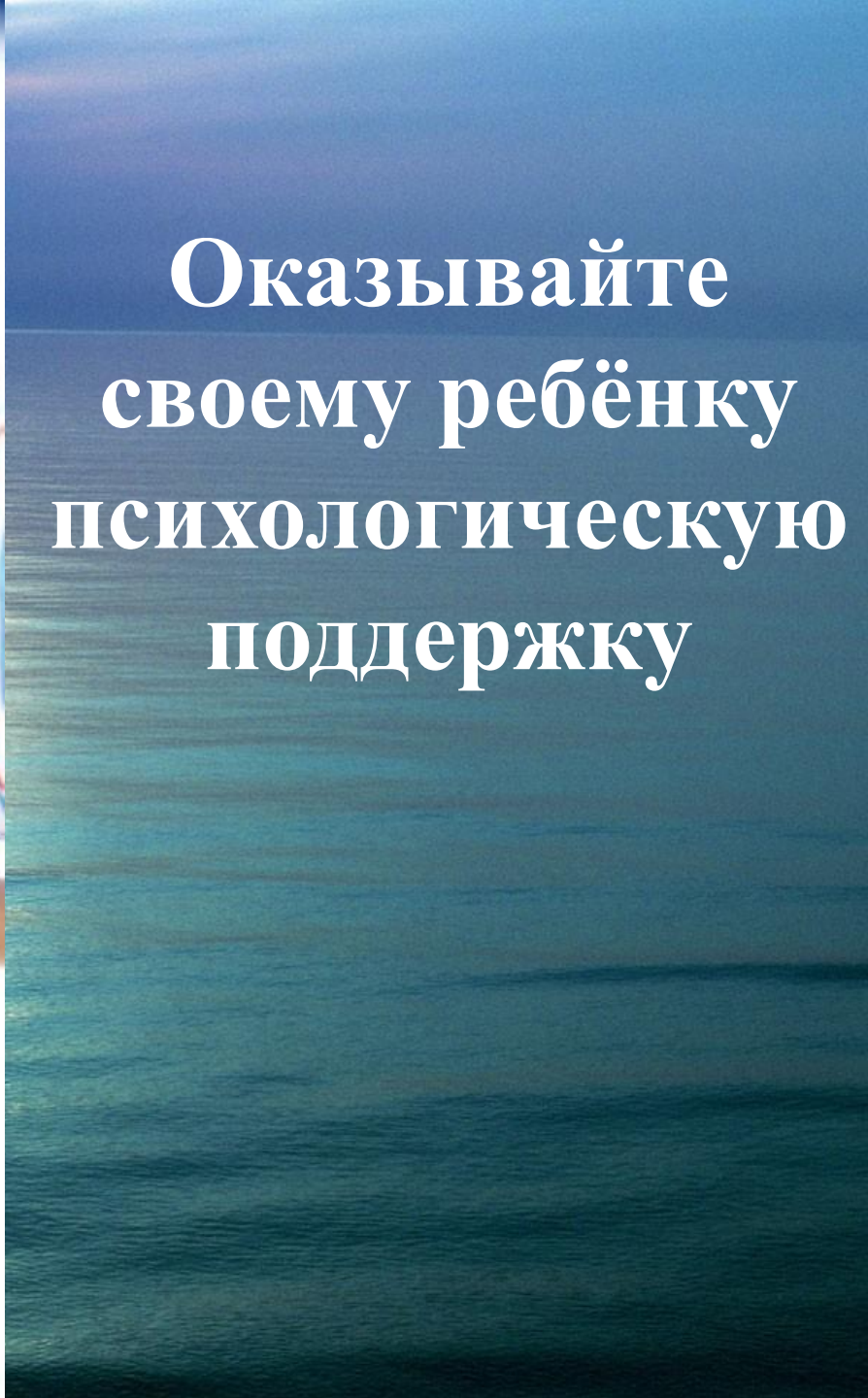


Не повышайте тревожность ребёнка





Оказывайте
своему ребёнку
психологическую
поддержку



Психофизиологическая помощь

Создание условий для эффективной подготовке к экзаменам



1. Наблюдайте за самочувствием ребёнка.
2. Контролируйте режим подготовки к экзаменам.
3. Определите биоритмы ребёнка.
4. Выберите оптимальный режим занятий.
5. Обратите внимание на питание ребёнка.
6. Ограничьте употребление стимуляторов (кофе, крепкий чай).
7. Минимизируйте просмотр ребёнком телевизора.
8. У ребёнка должно быть удобное место для занятий.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых.

Рекомендации во время экзамена



1. Внимательно читать инструкцию.
2. Перед началом выполнения задания просмотреть весь тест.
3. Каждый вопрос внимательно читать до конца.
4. Если нет ответа на вопрос пропустить его, чтобы потом к нему вернуться.
5. В крайнем случае можно положиться на интуицию.

Спасибо за внимание!

Удачи Вашим детям

на экзаменах!

(презентацию подготовила педагог-психолог Черемных А.В.)

