

ГБОУ «Республиканский центр образования»
Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи



**«Методические рекомендации родителям
по поддержке и сопровождению
детей в период подготовки к экзаменам»**

**г. Улан-Удэ
2019 г.**

Содержание:

- 1. Основные причины переживания выпускников.**
- 2. Симптомы экзаменационного стресса у обучающихся.**
- 3. Типичные родительские ошибки в ходе подготовке к экзаменом.**
- 4. Поддержка и сопровождение детей в период подготовки к экзаменам.**

Составители:

Цыбикова Т.Ю. – Руководитель РЦППМСП

Сафонова О.А. – Руководитель РППМСС

Бахманова М.В. – педагог-психолог РЦППМСП

1. Основные причины переживания выпускников

В настоящее время государственная итоговая аттестация (ГИА) в форме ЕГЭ является новой формой проверки знаний обучающихся.

ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги обучающихся.

Выпускникам предстоит сдавать экзамены в форме которая отличается от тех форм, к которым привыкли их родители, поэтому ЕГЭ для выпускников и их родителей стрессовая ситуация.

У детей возникает:

1. Тревожность, неуверенность в себе и т.д.
2. Сомнение в собственных способностях.
3. Сомнение в полноте и прочности знаний.
4. Стресс от незнакомой ситуации.
5. Стресс ответственности перед родителями и школой.

2. Симптомы экзаменационного стресса у обучающихся

Физиологический симптомы:

- усиление кожной сыпи;
- головные боли ;
- тошнота ;
- «медвежья болезнь» (диарея) ;
- мышечное напряжение ;
- углубление и учащение дыхания;
- учащённый пульс;
- перепады артериального давления;
- ухудшение сна (бессоница), аппетита.

Эмоциональные симптомы:

- чувство общего недомогания;
- растерянность;
- паника;
- страх;
- неуверенность;
- тревога;
- депрессия;

- подавленность;
- раздражительность.

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 (не поступления в желаемый ВУЗ и пр.);
- кошмарные сновидения;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

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.

3. Типичные родительские ошибки в ходе подготовке к экзаменом

В подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок.

Типичные родительские ошибки:

- 1) Негативный настрой, особенно для детей со слабой нервной системой, возбудимых и эмоциональных детей – особо опасен.
- 2) Родительские тревоги, («не сдашь», «не знаешь», «не так занимаешься») дают эффект негативной установки, формируют неуверенность, страх, повышенную тревожность.

- 3) Страх перед экзаменом, подчеркивание ответственности, («Мама этого не переживет», «Бабушку это добьет», «Тебе перед родителями будет стыдно?») - только лишь усиливает волнение.
- 4) Бесконечные «страшилки» и обещания беды ребёнку в настоящем и будущем («Будешь никому не нужным», «Никуда не поступишь») - запугивает и пугают детей.
- 5) Незнание родителей, как Ваш ребенок реагирует на трудную ситуацию (жалобы на сердцебиение, появление тошноты, озноба и др.) - может привести к эмоциональному срыву.
- 6) Излишняя суета, опека, тотальный контроль и требование интенсивной подготовки, нарушающие режим труда и отдыха («Почему не занимаешься?», «Сколько выучил?», «Почему делаешь не то, а это?»), в основном вызывают у ребёнка раздражение и протест.

Отношение к экзамену как испытанию, которое можно пройти только ценой больших жертв и, прежде всего, ценой здоровья, - большая ошибка родителей

4. Поддержка и сопровождение детей в период подготовки к экзаменам

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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

- 1) Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный

момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- 2) Научите оценивать и регулировать свое состояние. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- 3) Помогите организовать рабочее место и режим.
- 4) Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Непрерывные занятия в течение 30-40 минут должны чередоваться с 10-15 минутным отдыхом, а после 2-3 часов занятий необходим перерыв на 1-1,5 часа.
- 5) Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки.
- 6) Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка, обеспечить подходящие условия для занятий.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. И взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

