



Психологические рекомендации родителям при подготовке старшеклассников к государственной итоговой аттестации

*Куракина Е.Ю.
к.п.н., педагог-психолог,
доцент кафедры воспитания и
психологического сопровождения*

Составляющие готовности выпускников к ГИА

1. **Информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, информированность о правилах заполнения бланков и т.д.)
2. **Предметная готовность** или **содержательная** (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания)
3. **Психологическая готовность** — это **сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков**, которые обеспечивают успешность выпускника при сдаче экзамена



Стресс перед экзаменами

Накануне и во время экзаменов школьники переживают острый стресс.

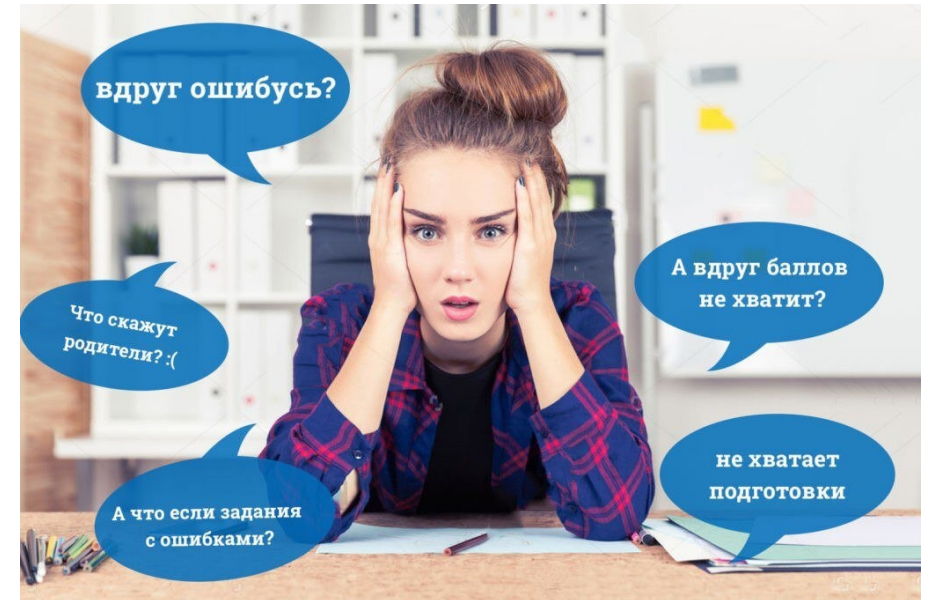
Он может настигать ребят задолго до экзамена: некоторые начинают нервничать накануне, другие — за неделю, а особо тревожные ученики теряют сон и аппетит за несколько месяцев до начала экзаменов.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Некоторые причины стресса у детей перед ЕГЭ:

- **Ситуация неизвестности, неопределенности**
- **Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.**
- **Сомневаются в собственных способностях:** умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- **Тревожность, неуверенность в себе.**
- **Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.**



Важность психологической поддержки родителей при подготовке и сдачи ЕГЭ

- **Психологическая поддержка** – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена.
- Это помощь взрослым в создании оптимальных комфортных условий для подготовки подростка к экзамену.
- **Поддерживать ребенка – значит верить в него и демонстрировать эту Веру!**



Как родителям помочь ребенку снизить уровень стресса при подготовке к ЕГЭ


- **Создавайте комфортные условия для подготовки.** Это касается не только удобного рабочего места, но и **эмоционального микроклимата** в доме.
- **Не давите на ребёнка.**
- **Не переоценивайте важность экзаменов.**
ЕГЭ — это важное испытание, но это не смысл жизни, а только средство оценить свои знания.
- **Проработайте с ребёнком сценарий на случай, если он наберёт недостаточное количество баллов для поступления в нужное учебное заведение.**
Важно иметь **многовариантное будущее**
- **Демонстрируйте любовь и принятие.** Подчёркивайте что ребёнок ценен для родителей в любом случае, что его значимость не изменят никакие результаты экзаменов.
- **Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах**
- **Не сравнивайте с другими.** Подвергая ребёнка сравнениям с более успешными сверстниками, родители не мотивируют его на успех, а, наоборот, мешают ему.
- **Поделитесь своими способами преодоления стресса.**



Как родителям помочь ребенку снизить уровень стресса при подготовке к ЕГЭ

- **Мотивируйте ребёнка заниматься физической активностью.** Физическая нагрузка стимулирует умственную деятельность и снижает уровень стресса.
- **Следите за режимом питания, прогулок, сна.**
- **Будьте внимательны к самочувствию ребёнка,** стараться не пропустить признаки переутомления, вовремя скорректировать нагрузки.
- **Разработайте индивидуальную стратегию подготовки.** Вместе с ребёнком распределить темы так, чтобы нагрузка была равномерной и не вводила его в нервное состояние.
- **Предложить ребёнку отдохнуть.** Если ребёнок эмоционально устал, стоит предложить ему небольшую прогулку по парку или спортивную активность — такая практика снижает уровень стресса и нервозности.
- **Укрепляйте нервную систему ребёнка,** усиливать стрессоустойчивость психики. Есть разные психологические тренинги и специальные упражнения, которые помогут повысить нервную устойчивость и снизить тревожность.
- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- **Накануне экзамена обеспечьте** ребенку полноценный отдых, он **должен отдохнуть и как следует выспаться.**






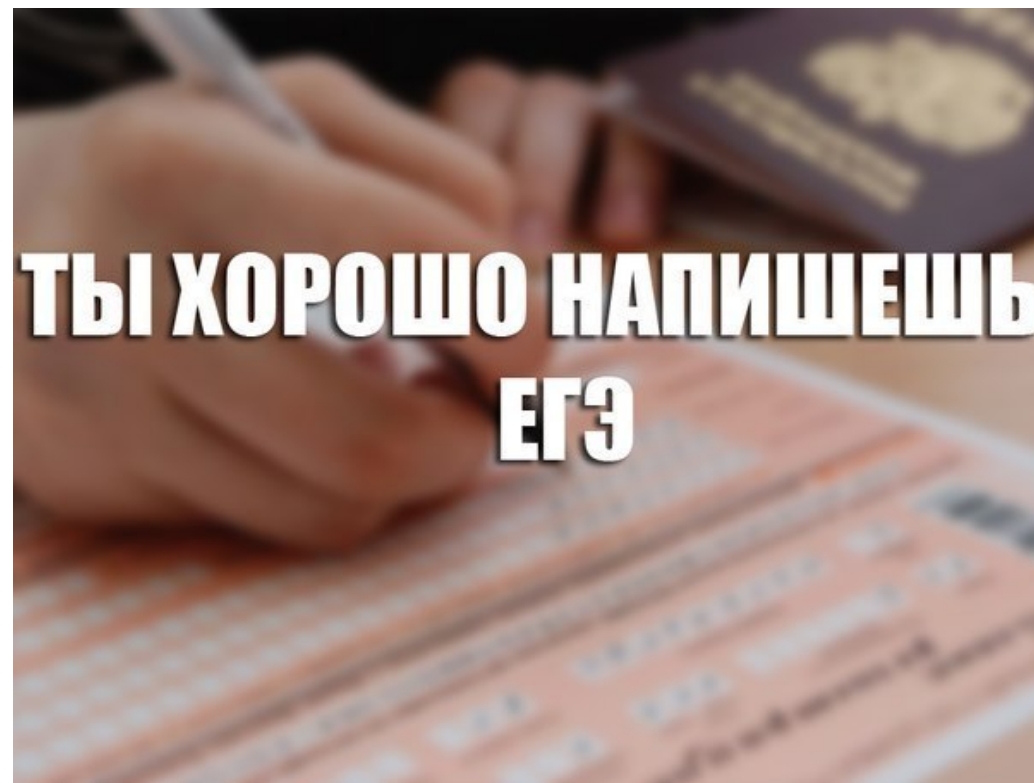
Чтобы поддержать ребенка во время подготовки к ГИА необходимо

- Создавать дома обстановку любви, дружелюбия и уважения
- Настраивать детей на **позитивный** результат
- Научить **организованности**
- **Не связывать ЕГЭ с единственным фактором, имеющий значение для будущего ребенка**





**Используйте позитивные утверждения
перед экзаменом!**



*Успехов, Вам, и вашим детям
дорогие родители!!!*

