

КАК ПОМОЧЬ
ВЫПУСКНИКУ
ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ
ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ
(ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

Педагог-психолог
ГБОУ школы №543
Штерич А.А.

Стресс следует рассматривать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации.

Экзаменационная (тестовая) тревожность

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

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

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаю Вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

- 1) Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;
- 2) Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь;
- 3) Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к ЕГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;
- 4) Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;

- 5) Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;
- 6) Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;
- 7) Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;
- 8) Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к ЕГЭ. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст-фудов».

**Ваш успех - в ваших
руках.**

**Верьте в удачу и в
собственные силы, и
тогда результат не
заставит себя ждать.**