



Экзамен, стресс для школьников, родителей, учителей

Важно **научиться** воспринимать экзамен как возможность: проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованным.

Успешная сдача экзамена зависит от: предметной подготовки, умения владеть собой во время экзамена, поведения окружающих людей

Советы для родителей:

1. Обсудите вместе с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему. Это поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

2. Напомните, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

3. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Примите сами и объясните выпускнику, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

4. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате. 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".

5. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

6. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

7. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить переутомление ребенка.

8. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления.

9. Обеспечьте комфортную обстановку выпускнику для подготовки к экзаменам. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

10. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. , стимулируют работу головного мозга. А такие, как апельсины, бананы, горький шоколад и мороженное – помогают справиться со стрессом.

11. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку (не позднее 18. 00) , прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.

12. Посоветуйте детям **во время экзамена обратить внимание** на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

Самая главная помощь родителей – это снижение напряжения и тревожности вашего выпускника и обеспечение подходящих условий для подготовки к экзаменам.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.