

# Методические рекомендации родителям по поддержке и сопровождению детей в период подготовки к экзаменам

## 1. Основные причины переживания выпускников

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») - запугивают 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 состояния 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.**