

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
ВЫПУСКНИКОВ К
ЭКЗАМЕНУ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС – **СОСТОЯНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО,** **ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО** **НАПРЯЖЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В ОТВЕТ НА** **СТРЕССОВУЮ СИТУАЦИЮ**

Факторы риска развития **экзаменационной тревожности:**

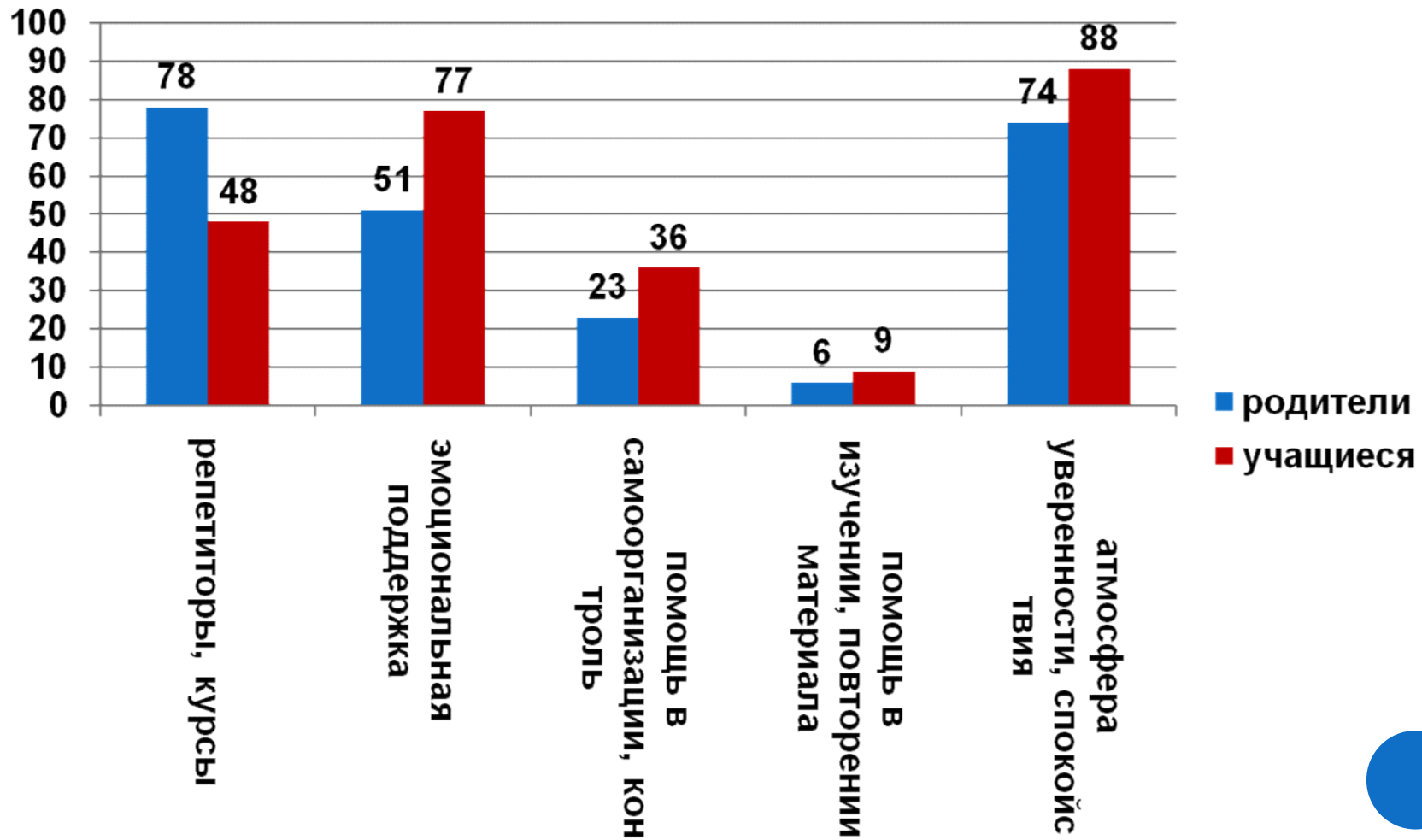
- особенности нервной деятельности;
- индивидуальные особенности работоспособности, стрессоустойчивости;
- негативная установка;
- страх несоответствия ожиданиям окружающих;
- низкий уровень информированности о процедуре ГИА.



ЧТО БЕСПОКОИТ РОДИТЕЛЕЙ В ПРЕДДВЕРИИ СДАЧИ ГИА РЕБЕНКОМ? (В %)



«КАК, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ?»



Что делать родителям?

Организация режима

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал выпускнику.
- Не допускайте перегрузок, объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Что делать родителям?

Правильное питание

- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Используйте лекарственные средства и БАД только с разрешения врача



Что делать родителям?

Позитивная психологическая установка

- **Не повышайте тревожность** ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате.
- **Повышайте уверенность в себе** : чем больше ребенок боится неудачи, тем выше вероятность допущения ошибок.
- **Не критикуйте** ребенка после экзамена.
- **Контролируйте свое эмоциональное состояние !**

