

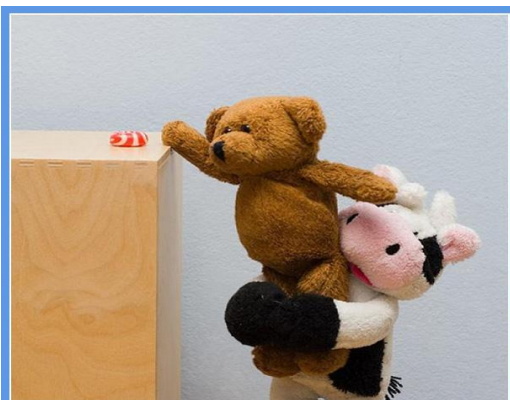
Экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Почему ваши дети волнуются?

- сомневаются в полноте и прочности знаний;
- сомневаются в собственных способностях
 - из-за своих индивидуальных психофизических и личностных особенностей: быстрой утомляемости, тревожности, неуверенности в себе;
 - из-за стресса незнакомой ситуации;
 - из-за стресса ответственности перед родителями и школой
 - из-за страха перед будущим

(Г.Е. Гришеленок)



Мы не столько нуждаемся в помощи друзей
сколько в уверенности, что мы её получим

naastroeniba.net



Ваш ребенок готов к экзаменам, если:

- У него есть он **уверен в себе**, может управлять своим состоянием и **владеть собой**, умеет концентрироваться на выполнении задания и т.д.
- Он умеет **планировать** собственную деятельность с учетом состояния здоровья, своих возможностей, способностей, уровня подготовленности
- Он **организован**, дисциплинирован, **ответственен**, самостоятелен в принятии решения.

При подготовке буклета использованы следующие материалы:

1. Иванова Н.Л., Луканина М.Ф., Одноралова Е.Ю. Стресс и тревога: профилактика, диагностика, коррекция. Ярославль, 2005 г., 125 с.
2. Угарова М.Г. Методические рекомендации по психопрофилактике нарушений аттестационной процедуры организаторами ЕГЭ / МОУ ГЦРО, 2012. – 52 с

Правила письменного экзамена

- После написания названия работы или переписывания задания можно отдохнуть и вообще стараться делать небольшие перерывы в работе. Сознательно выделенное время на спокойное обдумывание позволяет более эффективно работать.
- Необходимо сразу проверять правильность. По окончании работы может не хватить времени. К тому же исправить ошибку в начале и переписать абзац легче, чем потом переписывать всю работу.
- Важно составить план – конспект ответа: на случай апелляции.
- Не забывать следить за временем



Советы родителям

- Не нужно провоцировать конфликты, накалять обстановку и нервничать по каждому ничтожному поводу. Будьте ласковы, выдержаны, защитите ребенка эмоционально. На последней неделе перед экзаменом возьмите билеты в театр, просто погуляйте и поболтайте о жизни. И вы увидите, что и вам, и вашему ребенку стало легче на душе.

- Часто фактор оценки успешности подростка родителем запускает у последнего стрессовые реакции, в результате чего экзамен сдается плохо. Для избегания подобного родители должны быть более толерантными к детям. Можно обдумать заранее, какую поддержку надо оказывать подростку, и как вести себя с ним после экзамена.

- Очень часто родители сами так нервничают перед экзаменом, что «заражают» своим волнением детей. Важно следить за своим состоянием, быть спокойными.

!!!!!! Если экзамен будет не сдан или сдан, но не на желаемое количество баллов - как общаться с подростком? Кто-то нуждается в молчаливой поддержке, кто-то хочет, чтобы на это не обращали внимания и т.д. Такое поведение предупреждает последующие конфликты.

- Поддержка нужна и тем, кто сдал экзамен блестяще. Отличникам часто говорят, что не сомневались в их успехе, но ведь стресс был для всех одинаков, и выговориться после него важно всем, вне зависимости от успешности сдачи.

- В случаях, когда экзамен не сдан, ли получено недостаточное количество баллов, важно проанализировать, в чем была причина неуспеха и спланировать дальнейшие действия. Важно, чтобы подросток видел позитивную динамику развития ситуации и был настроен на последующий успех



*Удачи на экзаменах,
уважаемые родители!*

Департамент образования
мэрии города Ярославля
МОУ Городской Центр психолого-медико-
социального сопровождения

Родителям об экзамене: как помочь ребенку справиться со стрессом?

*Автор-составитель:
М.Ф. Луканина,
директор МОУ ГЦ ПМСС*

Адрес: ул. Б.Октябрьская, д. 122.
Телефоны: 21-71-93
Официальный сайт: <http://gc-pmss.ru>
Группа «Vkontakte» :
<http://vk.com/gcpmss>

2015г.