

Психологические советы по подготовке к экзаменам

- 1. Что такое
экзаменационный
стресс?**
- 2. Памятки родителям**



Что такое стресс?

- Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.
- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- **усиление кожной сыпи**
- **головные боли**
- **тошнота**
- **«медвежья болезнь» (диарея)**
- **мышечное напряжение**
- **углубление и учащение дыхания**
- **учащённый пульс**
- **перепады артериального давления**



Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**



Симптомы экзаменационного стресса

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 (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)**
- **кошмарные сновидения**
- **ухудшение памяти**
- **снижение способности к концентрации внимания, рассеянность**



Симптомы экзаменационного стресса

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**
- **увеличение употребления кофеина и алкоголя**
- **ухудшение сна**
- **ухудшение аппетита**



Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



Памятки родителям

- Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал..



Памятки родителям

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



Памятки родителям

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.



Памятки родителям

- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий



Памятки родителям

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.

И помните:

самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



Успешной

сдачи

экзаменов!

