

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ГОТОВНОСТЬ  
ВЫПУСКНИКА К СДАЧЕ  
ЭКЗАМЕНОВ



# Что такое экзамен?

**Экзамен** (испытание) – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях сильнейшего стресса и непредсказуемого результата.





Экзаменационный стресс - один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах **48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140-155 мм ртутного столба, а пульс - до 120-130 ударов в минуту**



# По данным проведенного специалистами анкетирования:

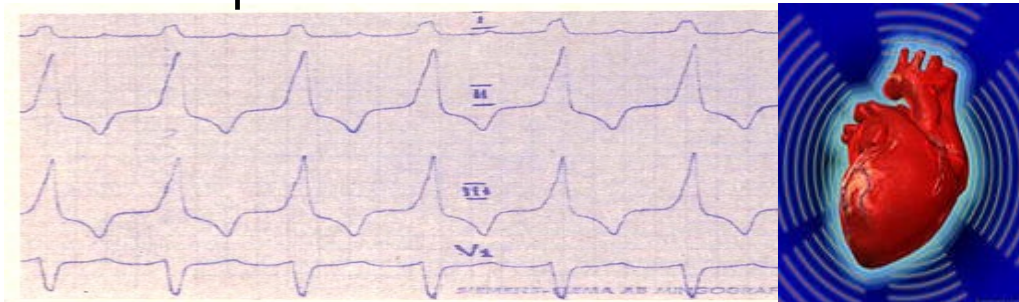
**33%** опрошенных жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом,

**31%** отмечали расстройство сна,

**20%** говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленках и пр.),

**8%** говорили о неприятных ощущениях в груди,

**4%** жаловались на головные боли и пр.



# «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?»



**49%** опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет»,

**21%** - недоброжелательное отношение экзаменатора,

**11 %** - «неуверенность в себе»,

**10%** - плохое физическое состояние и только

**8.5%** опрошенных учащихся указали на «низкий уровень знаний».



# Симптомы экзаменационного стресса

## Эмоциональные симптомы

### Физиологические симптомы

- Появление кожной сыпи
- Тошнота
- Головные боли
- Медвежья болезнь(диарея)
- Мышечное напряжение
- Углублённое и учащённое дыхание
- Учащённый пульс
- Перепады артериального давления

- Чувство общего недомогания,
- Растерянность,
- Паника,
- Неуверенность,
- Тревога,
- Депрессия,
- Подавленность,
- Раздражительность



# Ваши сын или дочь принимают участие в сдаче экзаменов?

## Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе, астеничности (быстрой утомляемости) и т.д.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.
- Каждая из этих причин может в той или иной степени ~~влиять на состояние~~ вашего ребенка.



Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

**Поддерживать обучающегося – значит верить в него.**

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать обучающемуся свое удовлетворение от его достижений или усилий.





# Чем родители могут помочь своим детям?

**Существуют слова, которые поддерживают детей, например:** «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо», «Все у тебя получится», «Не боги горшки обжигали» и т.д.

Если сын или дочь сильно волнуются, лучше заранее рассказать о возможных вариантах пересдачи, вариантах развития событий в случае не самого лучшего исхода («Да, итоговый экзамен очень важен, но при неудачной сдаче ГИА жизнь не остановится», «Век живи, век учись»)

**Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.**

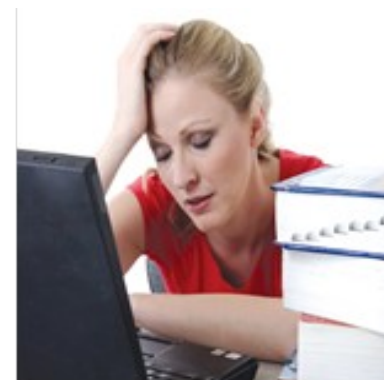


# Оказание помощи в организации режима дня



Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо выспался. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

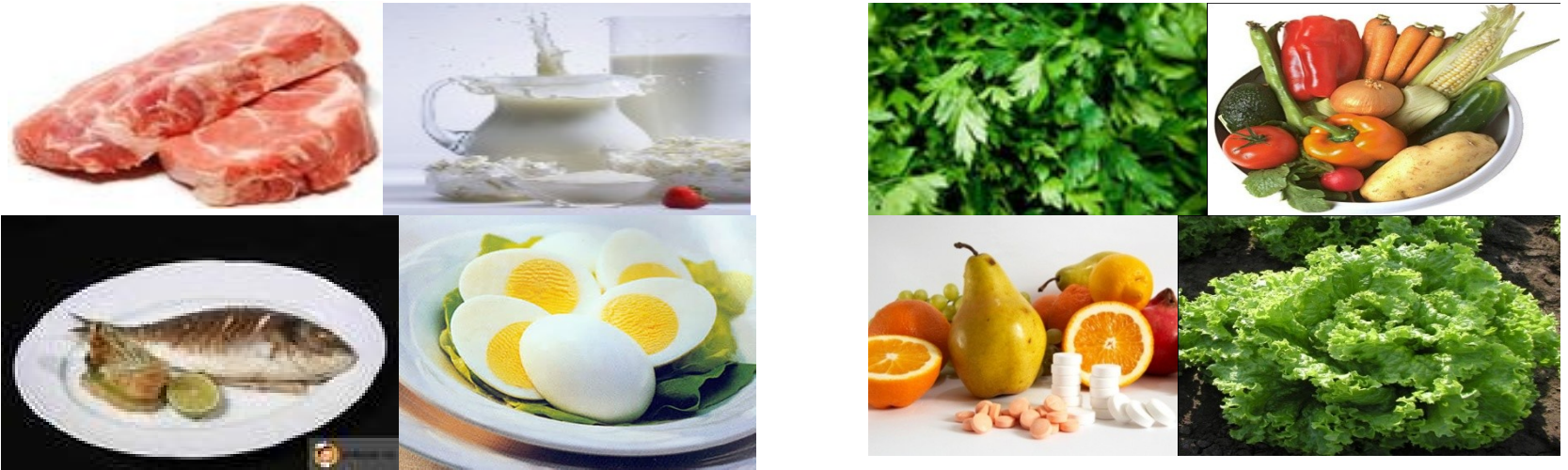
Проследите за тем, чтобы накануне экзамена ваш ребенок обязательно отдохнул и как следует выспался.



- Не разрешайте долгое время проводить за просмотром телевизионных передач или у компьютера.  
Это время лучше провести на воздухе



# Питание



Всегда, а во время экзаменов особенно, заботьтесь об организации полноценного питания.

Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.



# А что же пить?

Пока Ваш ребенок готовится к экзаменам, поите его минеральной водой или водой без содержания сахара, а про чай и кофе пусть пока забудет.

Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий).

На выпускных экзаменах в школах часто предлагают чай с лимоном. Пусть не отказывается, это ему поможет.





# ВИТАМИНЫ

Полезно принимать витамины, так что выберите в аптеке витаминный комплекс: запомните, подросткам в этот период необходимы селен, цинк, магний, кальций, витамины В и С.

Витамины не только помогут справиться со стрессом, но и улучшат качество кожи, волос и ногтей.



# Нужно ли во время экзаменов освободить ребенка от домашней



Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебной работой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

# ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания :

«Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов»,  
«Это так сложно»

и т.п.;

**Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.**



# ЗАДАЧИ РОДИТЕЛЕЙ



создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы (для тревожных детей);

создание ситуации успеха (для неуверенных детей);

снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если обучающийся очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых);

- повышение значимости экзамена (для гиперактивных детей, испытывающих недостаток произвольности и самоорганизации)