

«Как избежать тревожности при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ?»

Подготовила:
Педагог-психолог
высшей категории
О.А. Гилева

2023год

Анкета для родителей выпускников по вопросам ЕГЭ

- * 1. Информированы ли Вы о новом Положении по сдаче ЕГЭ?
Да Нет
- * 2. Знаете ли Вы, что ребенок может не получить аттестат?
Да Нет
- * 3. Знаете ли Вы о расписании консультаций по ЕГЭ и посещении их Вашим ребенком?
Да Нет
- * 4. Удовлетворяет ли Вас качество подготовки к ЕГЭ в школе?
Да Нет
- * 5. Планируете ли Вы, чтобы Ваш ребенок поступал:
в вуз: Да Нет
- * 6. Планировали ли Вы с ребенком, какие экзамены по выбору в форме ЕГЭ он будет сдавать?
Да Нет
- * 7. Если есть окончательное решение о сдаче предметов по выбору, указать эти предметы.
* _____
- * 8. Консультировались ли Вы с преподавателем о выборе предметов для сдачи в форме ЕГЭ?
Да Нет
- * 9. Учитываете ли мнение ребенка при выборе
вуза: Да Нет
- * 10. Готовится ли Ваш ребенок к ЕГЭ самостоятельно?
Да Нет

Поддерживать ребенка - значит верить в него!

Необходимо:

- * - Подчеркивать сильные стороны ребенка.
- * - Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- * - Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- * - Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- * Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Создайте установку: «Ты сможешь это сделать!»

- * ***Самое главное*** в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.
- * ***Подбадривайте детей***, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна вероятность допущения ошибок.
- * ***Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов*** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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».
- * ***Наблюдайте за самочувствием ребенка***. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления Вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т. д.);
- **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам;
- **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

*** Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок,**

объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.

- * ***Обеспечьте дома удобное место для занятий,*** проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.
- * ***Обратите внимание на питание ребенка:*** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.

На этапе подготовки

Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется - таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребёнок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

После экзамена

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

У вас получится!

