

# Рекомендации

## родителям, дети которых сдают экзамены

«Экзамен» -  
«испытание» (лат.)



Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора-пора сдачи государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче ГИА.

# **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

## **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 (не сдача ГИА, не возможность в ВУЗ и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

## 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*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

# Поддерживать ребенка – значит верить в него.

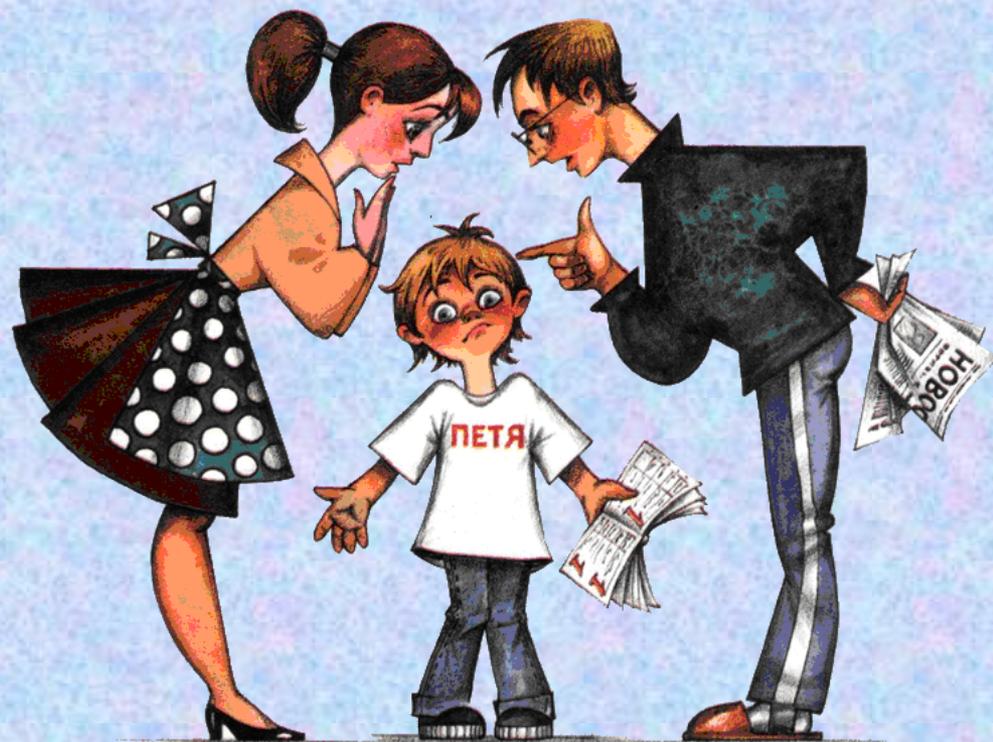
- Демонстрация своего удовлетворения от достижений ребенка или усилий.
- Научить справляться с различными задачами, создав установку: «Ты сможешь это сделать!»
- Слова для поддержки детей: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это хорошо»
- Поддержка посредством прикосновений, совместных действий.

## Чтобы поддержать необходимо:

- Опирайтесь на 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;



Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

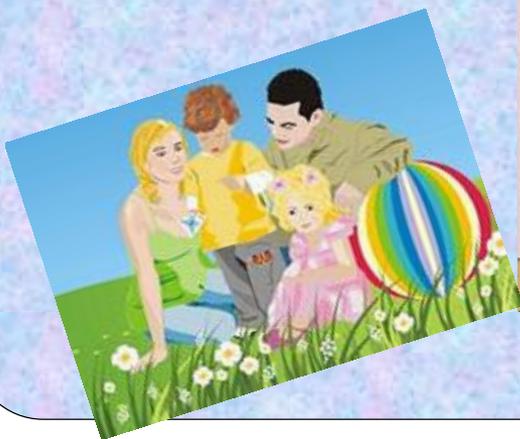


Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

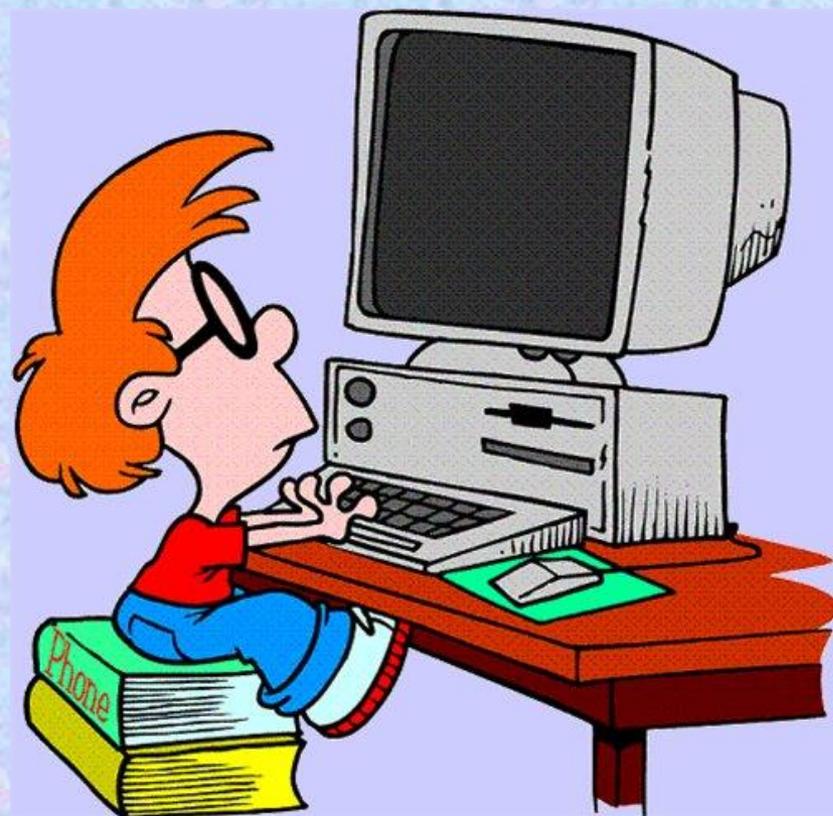
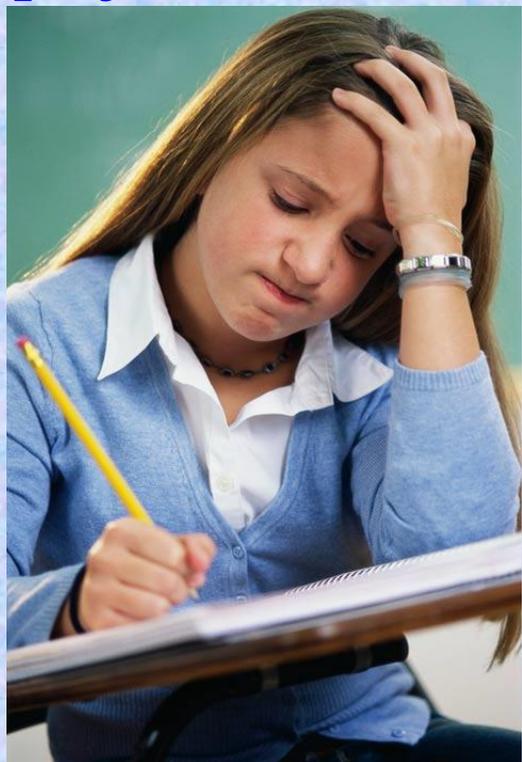


Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

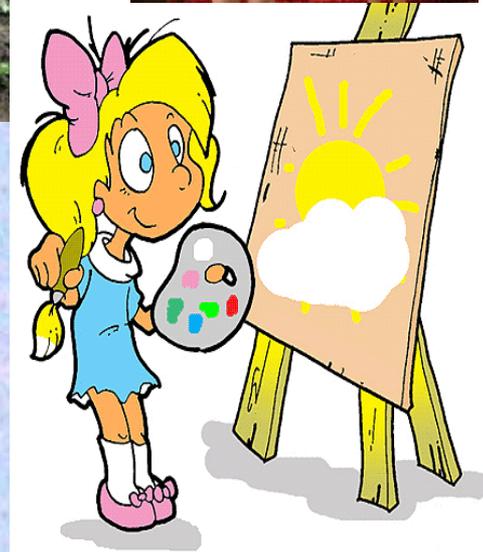


Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

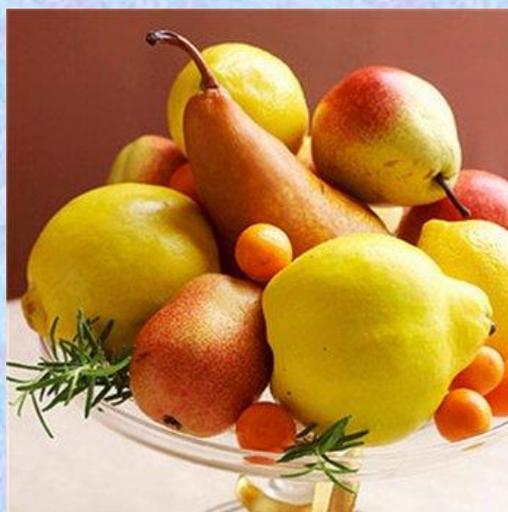


Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



фрукты  
и овощи

хлеб, картофель,  
рис, макароны



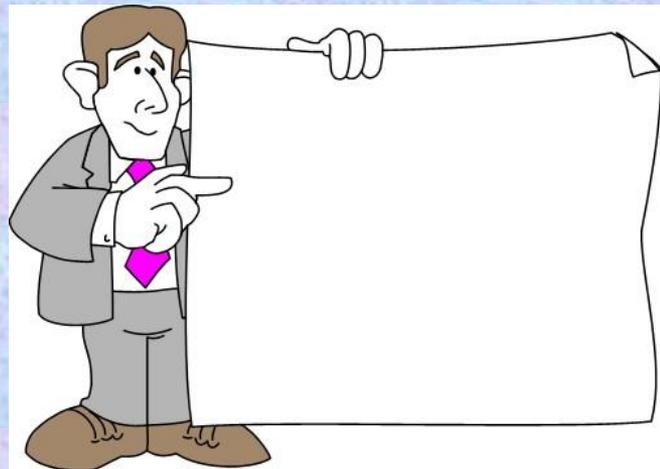
мясо, рыба,  
яйца, бобовые

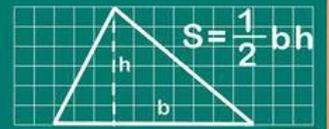
молоко и  
молочные продукты

еда и напитки с высоким  
содержанием жиров и сахара

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

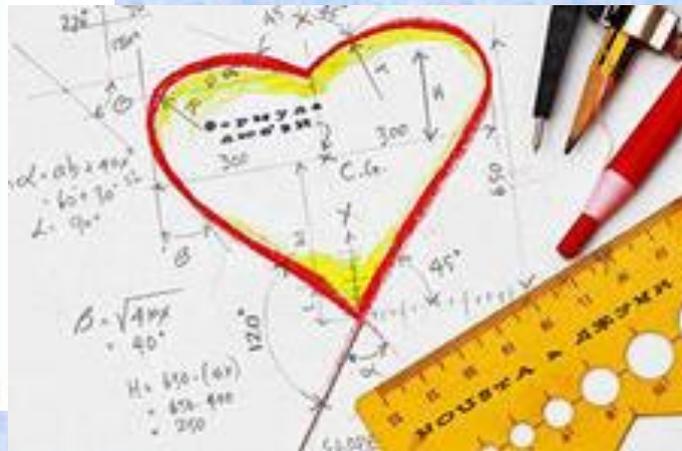




Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

ФОРМУЛЫ СОКРАЩЕНИЯ УМНОЖЕНИЯ

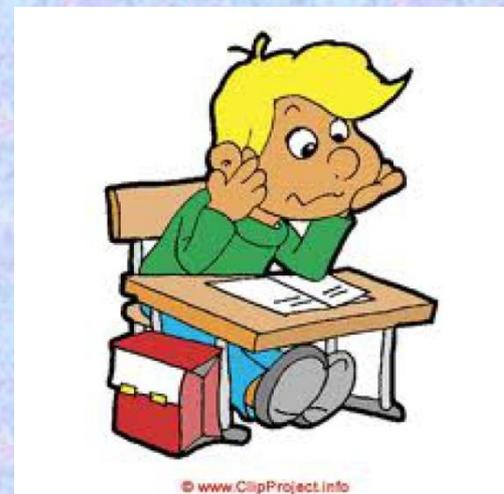
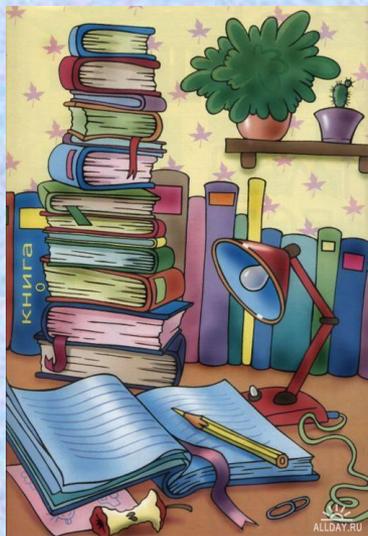
Квадрат суммы	$(a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$ $(c+3)^2 = c^2 + 2 \cdot 3c + 3^2$
Квадрат разности	$(a-b)^2 = a^2 - 2ab + b^2$ $(d-3)^2 = d^2 - 2 \cdot 3d + 3^2$
Разность квадратов	$(a+b)(a-b) = a^2 - b^2$ $(m+3)(m-3) = m^2 - 3^2$
Куб суммы	$(a+b)^3 = a^3 + 3a^2b + 3ab^2 + b^3$
Куб разности	$(a-b)^3 = a^3 - 3a^2b + 3ab^2 - b^3$ $a^3 - 3a^2b + 3ab^2 - b^3 = a^3 - 3ab(a-b) - b^3$
Сумма кубов	$(a+b)(a^2 - ab + b^2) = a^3 + b^3$
Разность кубов	$(a-b)(a^2 + ab + b^2) = a^3 - b^3$



Сложение сил

- Силы направлены в одну сторону  
 $\vec{F}_1$      $\vec{F}_2$   
 $\vec{R} = \vec{F}_1 + \vec{F}_2$      $R = F_1 + F_2$
  - Силы направлены в разные стороны  
 $\vec{F}_2$      $\vec{F}_1$   
 $\vec{R} = \vec{F}_1 + \vec{F}_2$      $R = F_2 - F_1$
- если  $F_1 = F_2$ , то  $R = 0$

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.



Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



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.

Ты сдал экзамены!  
Отлично!...



© ART & DESIGN www.artd.ru

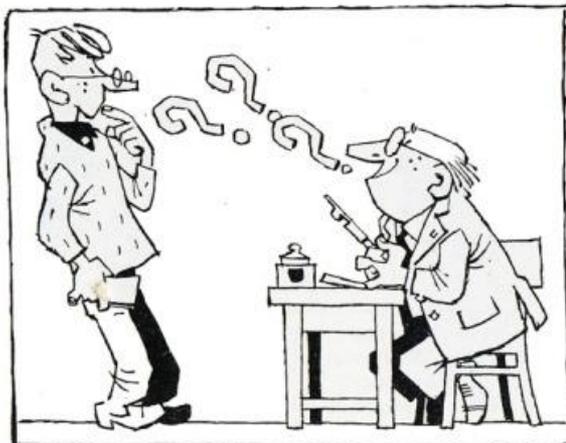
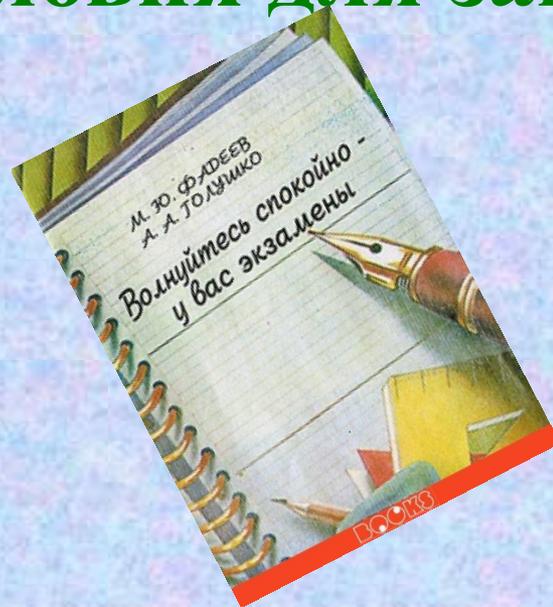


Рисунок Е. МИГУНОВА

**И помните: самое главное - это  
снизить напряжение  
и тревожность ребенка и  
обеспечить подходящие  
условия для занятий.**



# Памятка

- **Некоторые закономерности запоминания**
- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

# Памятка

- **Условия поддержки работоспособности**
- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

# Памятка

- **Приемы психологической защиты**
- Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех — противодействие **стрессу**.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

Ты сдал экзамены!  
Отлично!...



© ART & DESIGN www.artd.ru

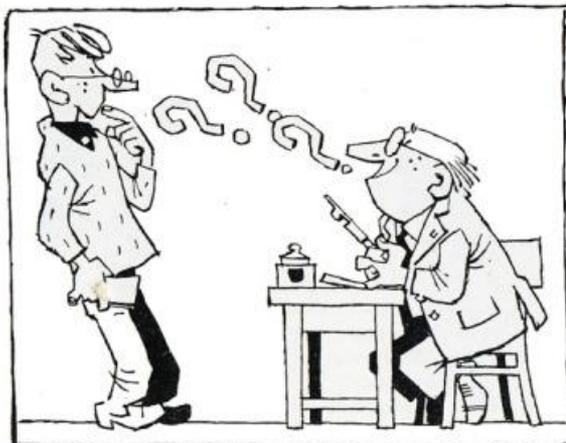


Рисунок Е. МИГУНОВА