

А какую помощь могут оказать родители при подготовке к экзаменам?

Единый государственный экзамен, который вызывает у старшеклассников страх ожидания, страх неудачи, что называется состоянием эмоционального стресса. Стресс — это способ реагирования на изменения условий окружения.

При стрессе ребенок хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. В период экзаменов, как правило, школьник, испытывает волнение. Это нормальное состояние, которое помогает мобилизоваться в ответственный момент.

А вот повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность. Поэтому родители выпускника могут помочь преодолеть личностные трудности и снизить уровень тревоги у ребенка. Один из важнейших факторов, определяющих успешность в сдаче единого государственного экзамена – это психологическая поддержка семьи.

Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня. Для нормального самочувствия необходим полноценный сон, чередовать занятия с отдыхом.

Особое значение в этот период имеет эмоциональный настрой родителей. Если ребенок видит, как Вы переживаете, он как бы заражается напряжением и тревогой.

Уважаемые родители, не нужно забывать о том, что все дети разные и каждому требуется особая поддержка. Главное во время подготовки к экзаменам – создание эмоционально спокойной атмосферы в семье, ситуации успеха; говорить ему о том, что вы в него верите.

Желаем успешно сдать экзамены!