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.

Для нормальной работы необходимо научиться адаптироваться к изменениям и требованиям жизненных обстоятельств. При стрессе человек хуже ориентируется в окружающей действительности, он тревожен, его переполняет страх, снижаются его способности концентрировать внимание, запоминать, думать. В период экзаменов, как правило, человек, 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 преодоление личностных трудностей прежде всего должно быть направлено на снижение тревоги.

Почему они так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Сомнение в собственных способностях.
- Психофизические и личностные особенности.

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 переживают родители, пьют валерьянку, он как бы заражается напряжением и тревогой.

А еще не нужно забывать о том, что все дети разные и каждому требуется особая поддержка.

А самое главное во время подготовки к экзаменам – создание эмоционально спокойной атмосферы в семье. Важно создавать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что вы в него верите.

Желаем успешно сдать экзамены!