***Психологические рекомендации
родителям выпускников при
подготовке к ГИА***

***Карабут Дарья Александровна,***

***педагог-психолог МБОУ СОШ № 14***

**Причины экзаменационного стресса**

* интенсивная умственная деятельность
* нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения
* нарушение режима сна и отдыха
* негативные переживания

**Физиологические проявления
экзаменационного стресса**

головные боли тошнота

мышечное напряжение углубление и учащение дыхания учащённый пульс перепады артериального давления диарея

усиление кожной сыпи

**Эмоциональные проявления
экзаменационного стресса**

чувство общего недомогания

растерянность

паника

страх

неуверенность

тревога

депрессия

подавленность

раздражительность

**Интеллектуальные проявления**

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

кошмарные сновидения

ухудшение памяти

снижение способности к концентрации внимания, рассеянность

**Поведенческие проявления**

стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену

избегание любых напоминаний об экзаменах

уменьшение эффективности в учёбе

вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах

ухудшение сна

ухудшение аппетита

**Нежелательные фразы-установки**

* «Ты не сдашь»
* «Ты не преодолеешь порог успешности»
* «Я глубоко сомневаюсь, что у тебя что-либо вообще получится»
* «Попробуй доказать, что ты хоть на что-то годишься»
* «Ты не пройдешь порог успешности и не сможешь получить достойное образование»
* «Не сдав экзамен, ты не сможешь обрести профессию, найти своё место в жизни»

**Рекомендации родителям**

Снизить напряжение и тревожность ребёнка в период подготовки и сдачи ГИА - главная задача родителей

* Убедитесь, что ваш ребёнок хорошо знает процедуру ГИА.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, контролируйте, чтобы никто из домашних не отвлекал ребёнка

• Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметам и предоставьте ребёнку возможность многократного их выполнения

• Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

• Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

• Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и разместить над письменным столом

Не повышайте тревожность ребёнка в период подготовки, особенно накануне экзаменов. Ребёнку передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей не всегда может регулировать свои эмоции

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

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

Обратите внимание на питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

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

Дайте ребёнку понять, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не критикуете ребёнка после экзамена.

**Фразы, отражающие психологическую**

**поддержку**

«Я верю, ты справишься»

«Я уверена, что у тебя все получится»

«Даже если так случится, что ты не пройдешь порог успешности (не получишь необходимый для поступления проходной балл), мы все равно будем тебя любить и непременно рассмотрим новый вариант, найдем новое решение»

«Я буду очень рад (рада), если ты справишься, многие из наших планов реализуются, но даже если ты ошибешься, мы готовы будем разделить с тобой твое огорчение, ты всегда можешь на нас положиться. Мы все равно будем рядом»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!