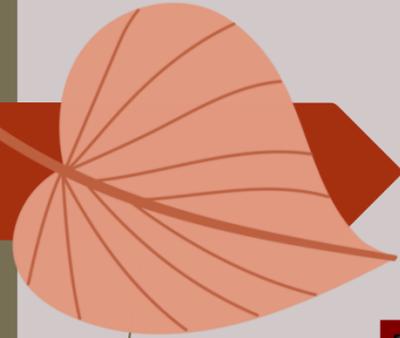


муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №10

Роль родителей в профилактике экзаменационного стресса

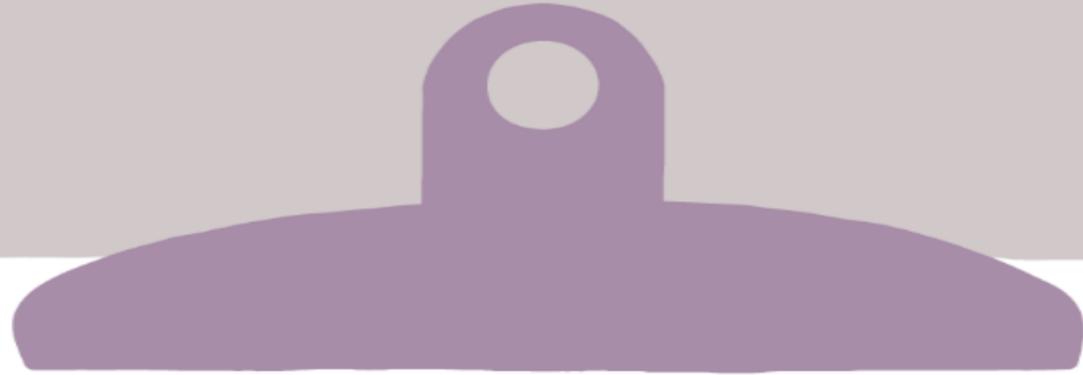
Педагог-психолог МБОУ СОШ №10 п.Ерик:
Жигарева Елена Андреевна





Экзамен = тревога, страх, стресс

Экзамен в
переводе с
латинского -
«ИСПЫТАНИЕ»



Тревога — это ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, неудач, опасности

Страх — это внутреннее ощущение, отражающее защитную реакцию при переживании реальной или мнимой опасности

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов



«Хорошая» или «плохая» тревога?

Признаки «хорошей» тревоги:

- Помогает мобилизовать силы и решить проблему.
- Не мешает обычной жизни (интересы, общение, режим дня, сон, аппетит и т. д.).
- Кратковременна.

Признаки «плохой» тревоги:

- Не помогает решить проблему, а вводит в стресс.
- Мешает вести обычную жизнь, есть нарушения сна, аппетита, общения.
- Длится долго и не прекращается естественным образом.

Важно понять, что скрывается за тревогой, чего человек боится на самом деле?

Наказания, осуждения, одиночества и т. д.

Признать свой страх — это уже большой шаг к исцелению тревоги!

Чего подросток боится на самом деле?

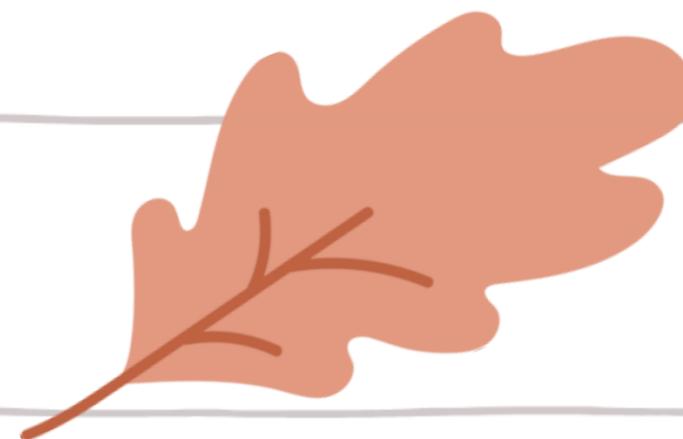
- Осуждения
- Наказания
- «Нет будет нормального будущего»
- Быть неудачником, отставшим по жизни
- Быть глупым, хуже других
- Не оправдать ожиданий (своих, родителей, учителей)
- Что станут меньше любить
- Одиночества
- И т.д.

Глупых страхов не бывает!



Что не нужно делать при тревоге?

- Игнорировать тревогу.
- Избегать своих чувств.
- Скрывать тревогу от близких.
- Быть самоуверенным.
- Пускать все на самотек.
- Ругать, обвинять источник тревоги (экзамен, родителей, учителей и т. д.).
- Вводить себя в еще больший стресс (не есть, не спать, не отдыхать).
- Пуститься во все тяжкие зависимости — переедание, долгий сон, игры, сериалы и т. д.



Негативные состояния у школьников могут быть связаны с несколькими моментами:

•**Реакции родителей:**

крики, ругань, выразительный взгляд, молчаливое недовольство, отчуждение.

•**Несбывшиеся ожидания:** похвала за пятерки и разочарование за тройки, если это в системе - ощущение, что любят его только идеальным, поэтому он стремится получать исключительно пятерки и в прямом смысле впадает в истерику из-за других оценок.

•**Проблемы с самооценкой**, переходящие во взрослую жизнь.

•**Запугивания:**

фразы «От ЕГЭ зависит вся ваша жизнь», но это не мотивирует, а скорее запугивает школьников. Если у ребенка хрупкая психика, такие фразы его просто ломают.

•**«Нелепые шутки»:**

следует осторожно выбирать слова, даже для шутки.



**Надо постараться понять
своего ребенка — его
сильные и слабые стороны,
узнать, как он ведет себя
в стрессе.**

Профилактика тревожных и стрессовых состояний

Принятие собственной ответственности

Это ваша жизнь, только вы можете сделать все, что в ваших силах

«Принять то, что не могу изменить. Изменить то, на что могу повлиять»

- Могу – хорошо подготовиться, проконсультироваться с педагогами, иметь план Б,В.
- Не могу повлиять – даты, процедура.
- (Отпустить тревоги)

Реальный

позитивный опыт

Вспомнить успешные контрольные, экзамены и др.
Возвращаться к этому опыту, вселять в себя уверенность

Действовать заранее и планировать:

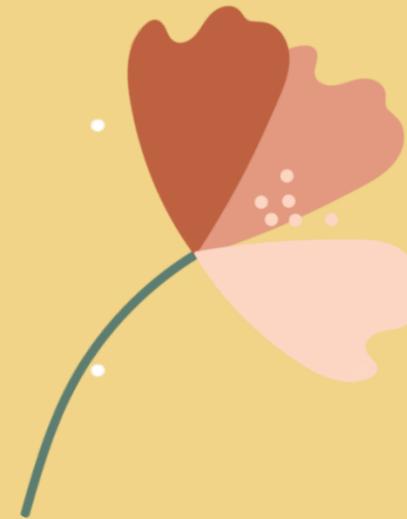
Выписать все вероятные последствия и написать к ним план

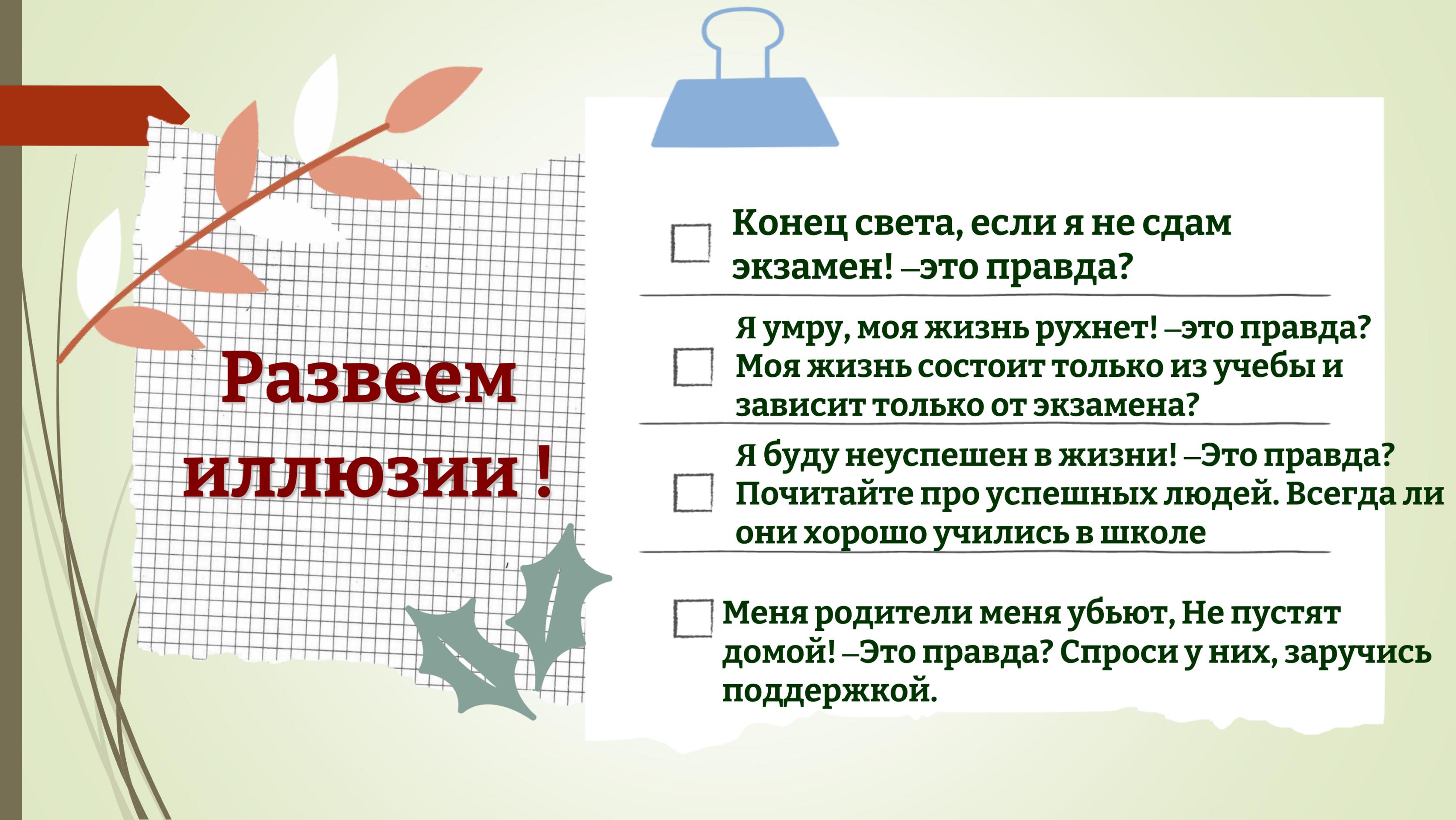
Что буду делать, если успешно все сдам?

Что я буду делать, если не поступлю в желаемое ОУ (СУЗ, ВУЗ)?

Что я буду делать, если завалю все экзамены?

Не ругать себя за ошибки, а принимать свои переживания





Развеем иллюзии!



Конец света, если я не сдам экзамен! –это правда?

**Я умру, моя жизнь рухнет! –это правда?
Моя жизнь состоит только из учебы и
зависит только от экзамена?**

**Я буду неуспешен в жизни! –Это правда?
Почитайте про успешных людей. Всегда ли
они хорошо учились в школе**

**Меня родители меня убьют, Не пустят
домой! –Это правда? Спроси у них, заручись
поддержкой.**

Уважаемые родители!



В этот период нашим детям очень важна сердечная поддержка и помощь в развеивании иллюзий, снятии давления и напряжения.



Покажите, что ваша любовь не зависит от сдачи экзамена!



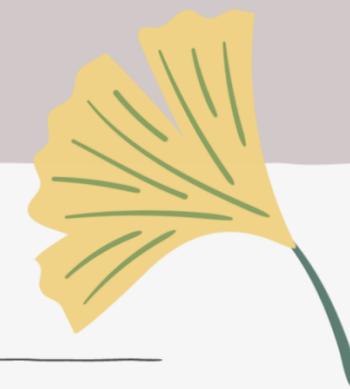
Окружите их заботой. Видя и чувствуя вашу уверенность, дети будут себя чувствовать увереннее.



Проявите заботу и поддержку к себе, вам сейчас это тоже очень важно!



Забота и поддержка о себе:



	✓
<ul style="list-style-type: none">• Если вы тревожитесь – вы неосознанно проецируете свои страхи на детей. Это усиливает их тревогу.• Создайте безопасную атмосферу.• Спросите, чем вы можете помочь и сделайте это.	

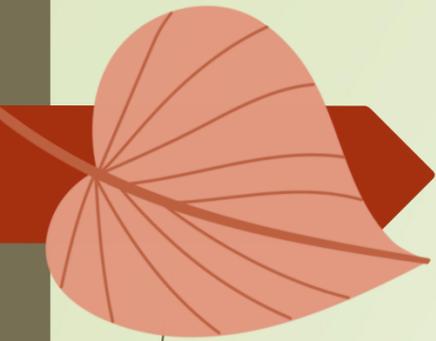


	✓
<ul style="list-style-type: none">• Спросите, о чем тревожится ребенок, чего боится.• Не давите, не нагнетайте, не ругайтесь.• Поделитесь своим опытом прохождения экзаменов.	

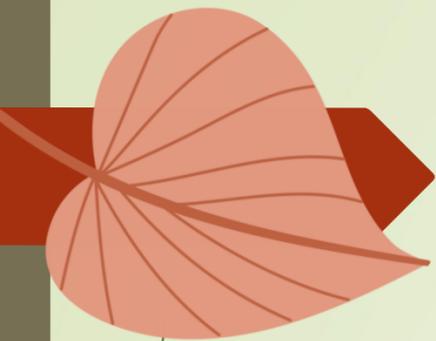


	✓
<ul style="list-style-type: none">• Выявите свои страхи и поработайте с ними.• Поделитесь своими тревогами с ребенком (не перекладывая ответственность).• Настраивайтесь на позитив, даже при самом негативном исходе!	

НЕ СДАШЬ - У НАС
ИНФАРКТ СЛУЧИТСЯ



НЕ ЗНАЮ, КАК ТЫ
СДАШЬ ТЕСТ, КОГДА У ТЕБЯ
ОДНИ ДЕВОЧКИ ВСЬ
ГОД БЫЛИ НА УМЕ



ТЫ ВСЁ ВЫУЧИЛ?
ГОТОВ?



ТЫ ЧТО ЭТО, ГУЛЯТЬ
ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ СОБРАЛСЯ?
ЛУЧШЕ ПОВТОРИ СТОЛЫПИНСКИЕ
РЕФОРМЫ ЕЩЁ РАЗ!





**Спасибо
за внимание!**