

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

В течение жизни сдавать экзамены приходится каждому человеку. И практически нет человека, который не испытывал бы страха перед экзаменом. Конечно, волнение у всех проявляется по-разному, но, когда нам предстоит нелегкие испытания, чувствовать беспокойство в порядке вещей. Отметим, что экзамены – это стресс не только для самого сдающего, но и для окружающих его людей – родителей или других родственников.

Итак, экзамен – это:

- переработка большого объема информации, что связано с нагрузкой на мозг;
- серьезное эмоциональное переживание, т. е. нагрузка на нервную систему;
- оценка не только накопленных знаний, но и личности экзаменуемого.

Экзаменационный стресс проявляется как на физиологическом (недосыпание, переутомление, излишнее волнение и т.д.), так и психологическом уровнях (информационный стресс - переработка и запоминание большого объема литературы; эмоциональный стресс – восприятие и переживание новой необычной ситуации, состояние угрозы собственной идентичности и представлениям о себе, страх отрицательной оценки со стороны родителей, друзей, педагогов).

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса – знакомые признаки синдрома экзаменуемого. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия. А, в довершение всех неприятностей, зачастую приводит к прямо противоположному результату: вместо успешной оценки получается наоборот.

Практика показывает, что можно изменить свое отношение к экзаменам и быть хозяином ситуации. Ведь сигналы опасности говорят не об отсутствии готовности, а о недостатке подготовленности. Есть несколько вариантов поведения при подготовке и сдаче экзаменов, которые позволяют достигнуть желаемого результата (т.е. удачно сдать экзамен для себя и своей нервной системы).

Предлагаем вам ознакомиться с презентациями для старшеклассников и их родителей:

1. [«СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА»](#)
2. [«СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ/ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ РЕБЕНКА К ГИА»](#)