



Как снизить тревожность у ребенка перед экзаменами?

Стресс перед ОГЭ или ЕГЭ начинается не накануне экзаменов, а **задолго до этого**.

Переживания у каждого ребенка проявляются по-разному:

у одних - тревожность и истерики, у других - апатия или депрессия, у третьих - агрессия и самоагрессия.

Родители тоже реагируют на стресс у детей по-разному. Некоторые даже считают его естественным перед экзаменами.

На самом деле родителям в этот период **нужно максимально поддерживать и помогать** детям, быть внимательным к их состояниям и настроениям.

Советы по снижению тревожности

- **Создать и поддерживать в семье благоприятный психологический микроклимат.** Мир и покой дома помогут ребенку легче готовиться к экзаменам. Он должен чувствовать вашу любовь и принятие, не зависящие от результатов экзаменов.

- **Не переоценивать важность экзаменов.** Спросите у ребенка и у себя: «Что самое ужасное может произойти?»

Экзамены можно пересдать или сдать через год. Но почему-то считается, что если не сдать экзамены сразу и на высокие баллы - это конец света.

- **Разберитесь с ребенком алгоритм действий.** Объясните сколько у него будет времени на выполнение заданий, прививайте навык внимательно прочтения. Это уменьшит страх неизвестности и вероятность ошибок.

- **Хвалите ребенка за процесс, а не только за результаты.** Это развивает важные навыки: планирование, расстановку приоритетов, управление стрессом и работу с информацией.

- **Не сравнивайте с другими (в том числе и с собой).** Это мешает его успеху и формирует тревожность и неуверенность.

- **Оказывать полноценную поддержку организму. укреплять нервную систему детей, усиливать стрессоустойчивость психики.** Для этого нужны: достаточный сон, сбалансированное питание, прием витаминов и минералов.



Родители часто переживают за экзамены не меньше детей.

Чувство ответственности, страх будущего, собственные ожидания — всё это может усиливать тревожность. Но дети улавливают наше состояние.

Поэтому сохраняйте спокойствие сами и вы передадите это состояние ребенку.

По вопросам консультации и обучения детей и подростков с нарушениями зрения вы всегда можете обратиться к специалистам Ресурсного центра!

Наши контакты:

г. Уфа, ул. Степана Злобина, д. 1
тел. 8(347) 216 16 83
email: tiflorb@mail.ru

Наш сайт:



Наша страница в ВКонтакте:



Региональный ресурсный центр коррекции, консультации, обучения детей и подростков с нарушениями зрения «Взгляд»



Экзамены без страха

Рекомендации по снижению тревожности у детей перед экзаменами