

«Как помочь детям избежать стрессов во время подготовки и проведения ЕГЭ»

Консультация для родителей выпускников

« Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» .

(Г. Селье).

« Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход».

(Д. Карнеги)

Советы родителям

- Не тревожьтесь от количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Советы родителям

- Подготовьте различные варианты **тестовых заданий** по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по **тестовым заданиям** приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Некоторые закономерности запоминания

- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.
- Чем больше времени мы тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.

Условия поддержания работоспособности.

- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20 – 30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

Приемы психологической защиты

- **Переключение.** Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном.
- **Сравнение.** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваши переживания.
- **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- **Мобилизация юмора.** Смех – противодействие стрессу.
- **Интеллектуальная переработка** – нет худа без добра.
- **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
- **Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация).

Питание ребенка

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Такие продукты, как **рыба, творог, орехи, крага**, стимулируют работу головного мозга, а **шоколад и бананы** поднимают настроение.

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.



Верьте в силы детей , сами не
поддавайтесь волнениям и
панике.

У них и у вас всё получится!