

Это письмо родителям учеников написал директор одной из Сингапурских школ.

“Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что Вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо. Но, пожалуйста, помните: среди учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды досконально понимать математику. Будет предприниматель, для которого не так важна история или английская литература. Музыкант, которому не понадобится химия. Спортсмен, для которого физкультура важнее физики. Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки. Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе, если этого не произойдет. Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных вещей в жизни. Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы их любите и не будете их судить. Пожалуйста, сделайте это - и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир. Один экзамен или плохая отметка не отберет у них мечты и талант.

И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на планете.

С наилучшими пожеланиями, директор школы...”

Признаки стресса:

1. **Физические признаки:** бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд.
2. **Эмоциональные признаки:** плохое настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон, агрессивность, раздражительность, частые слёзы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение.
3. **Поведенческие признаки:** кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, скрежетание зубами, нервный смех, постукивание ногами.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Составитель:
педагог-психолог Симонова НВ.

Как помочь детям в период подготовки и сдачи ЕГЭ



Рекомендации и советы педагога-психолога родителям

с.Бегишево, 2022г.

Экзамен — это всегда стресс для учащихся !

Причины волнения

- сомнения в полноте и прочности знаний;
- незнакомая ситуация;
- ответственность перед родителями и школой;
- страх получить низкий результат;
- большой объём материала;
- личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка.



Что могут сделать родители?

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

! Необходимо в период подготовки и сдачи экзаменов сохранить психическое и физическое здоровье ребёнка.

Для ребёнка в этот период важна поддержка родителей:

- чаще вспоминайте с ребёнком о его достижениях;
- избегайте разговоров о его промахах;
- проявляйте веру в ребёнка, уверенность в его силах;
- показывайте, что понимаете его переживания;
- создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения;
- демонстрируйте ребёнку свою любовь;
- сохраняйте спокойствие.

! Необходимо снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия.



Спо-
сня-

собы-
тия

напряжения:

- выпить воды;
- контрастный душ;
- спортивные занятия;
- мытьё посуды;
- потанцевать под музыку, спеть свою любимую песню;
- погулять на улице;
- зевание. Достаточно 3-5 зевков.

Режим дня:

- обеспечьте своему ребёнку удобное место для занятий;
- не допускайте перегрузок. Через каждые 40-45 минут занятий обязательно нужно делать перерыв на 10 — 15 минут;
- чередовать умственный и физический труд;
- сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;
- накануне экзамена ребёнок должен выспаться.

Питание

Питание должно быть полноценным.

- Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, и богатым витаминами.
- Полезны салаты из овощей.
- Полезны: морковь, лук, орехи, бананы.