

Советы родителям выпускников.

Экзамен - испытание не только знаний, но и психологической устойчивости человека. Чтобы хорошо сдать экзамен, необходимо укрепить уверенность в своих силах. Современным школьникам предстоит пройти сложное испытание, которое носит название ЕГЭ - единый государственный экзамен для выпускников 11 класса и ОГЭ – основной государственный экзамен для выпускников 9 класса. Май - июнь - период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревог, ожиданий.

Экзаменационный стресс — один из самых распространенных видов стресса. Исследования показывают, что за экзаменационный период в школах и вузах 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, а кровяное давление у них повышается до 140–155 мм ртутного столба.

Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами, психологами и врачами встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников.

Откуда берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса — это отрицательные переживания.

Экзамены - это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. При стрессе, как правило, имеются следующие признаки, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп:

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ,
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ,
КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ,
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ.**

В этот период ощущается сильное беспокойство; учащийся чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая человека в нужной форме.

Чтобы помочь сохранить физическое и психическое здоровье в период подготовки к экзаменам, психологи советуют:

- во-первых, чередование сна и бодрствования: не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна.

- во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз, дыхательных упражнений.

- в-третьих, известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов», и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Попробуйте разобраться, к какому типу вы принадлежите. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. Если же вы — скорее «сова», то усаживаться за учебник в ранний час нецелесообразно: вы

еще не вполне проснулись, и будете долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечером может быть нелишне.

- в-четвёртых, прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: нужно убрать лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, компьютер, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Психологи считают, что хорошо ввести в такой интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

- в-пятых, главное, правильное и полноценное питание. Во время интенсивной умственной работы школьникам рекомендуется 4 –5-разовое питание.

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов. Они являются источником витаминов. Помимо них в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, также можно применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов. Многие рекомендуют во время экзаменов есть шоколад, он действительно поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться.

Не менее значима для детей поддержка родственников и родителей. Очень важно дать понять ребёнку, что он дорог и любим вами за его прочие замечательные качества — вне всякой зависимости от академических успехов или неудач. Для ребёнка в период подготовки и сдачи экзаменов важны:

- поддержка со стороны взрослых, значимых людей;
- знание, что он не одинок и есть возможность обратиться за помощью;
- уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.

Рекомендации для родителей по психологической подготовке детей к выпускным экзаменам.

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам – на какие-то предметы придется потратить больше времени, а что-то потребует только повторения.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте ребенку отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об

ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: удалось ли ребенку сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

5. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или компьютером. Если ребенок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Соблюдая эти советы, веря в свои силы и находя поддержку в лице своих родных, я думаю, наши выпускники справятся со всеми трудностями и покажут прекрасные результаты на экзаменах.

Педагог - психолог МОУ «Средняя школа № 68» Бабкина С. Н.