

## Памятки и рекомендации родителям

**Экзамен** – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.

### Уважаемые родители!

Уместно вспомнить, что **тревожность** – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. *Простейший пример*: накануне экзамена не хватает времени, чтобы все повторить перед экзаменом – сплошная «каша» вы голове, ничего не вспомнить, но... стоит взять билет и немного успокоиться, как вдруг все «всплывает», становится четким и понятным.

**Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настроиться на успех, удачу, но при этом известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку», «Я должен ответить во что бы то ни стало», лучше сформулировать конкретно «Я должен доказать теорему или решить задачу ...».

*Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности. При таком восприятии экзамен – уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя – человеком.*

Что бы этого избежать, ВАМ родители, нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Чувствовать себя уверенно легче в том случае, когда за спиной надежный тыл, любящие люди. Родители, не любящие своих детей, - явление не частое, но подростков и юношей, абсолютно уверенных в родительской любви, не так уж и много. Объясняется это противоречие просто. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Вы – взрослые, считаете, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются на прямое значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях, в себе, в своей самооценке).

С другой стороны необходимо обеспечить достаточный контроль за учебными делами. Несмотря на кажущуюся «взрослость» выпускники могут не до конца понимать серьезность подготовки к ГИА в течение года и откладывать её «на потом», что может привести к неудаче на экзамене. Больше говорите о личной ответственности за собственную жизнь, за успехи и неудачи, за будущее, по-взрослому разбирайте проблемные ситуации, умейте договариваться и вместе преодолевайте этот сложный и важный период.

### **Признаки стрессового напряжения:**

- Невозможность сосредоточиться на чем – то
- Слишком частые ошибки (нехарактерные для этого человека)
- Ухудшение памяти, внимания.
- Слишком часто возникают чувство усталости.
- Мысли часто «улетучиваются»
- Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)
- Повышенная возбудимость и раздражительность
- Появление агрессивности, конфликтности
- Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции(страх, разъяренность, слезы)
- Потеря чувства юмора
- Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений
- Появление чувства душевного опустошения
- Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)
- Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность
- Отрицательное отношение к жизни

### **Проблемы на экзаменах.**

К выпускному классу у учеников вырабатывается стереотипы работы.

Ребенок много раз отвечал устно и письменно, ситуация проверки знаний не является новой.

Определенное волнение, связанное с новизной самой процедуры экзаменов, достаточно легко нормализуется путем представления необходимой информации, т.е. подробного рассказа о том, каким образом проходят экзамены, и мысленно проигрыванием волнующей ситуации.

*Проблема заключается в следующем:*

Первые выпускные экзамены совпадают с периодом, когда человек прекращает заниматься деятельностью предписанной всем.

Встает двойная необходимость:

1- Выбор дальнейшего жизненного пути. Чтобы сделать выбор, необходимо разобраться в своих особенностях, желаниях, интересах.

2- Даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован. Нужно доказать и выдержать определенную конкуренцию.

**Вывод:** Решение возникшей двойной задачи, заставляет юношей и девушек принять на себя ответственность за дальнейшую жизнь. Выводы, сделанные в данный период, могут существенно скорректировать направление личностного развития.

*Создание условий для успеха:*

- **Самое главное – тщательная, серьёзная, планомерная подготовка к ГИА в течение учебного года. Всё остальное будет эффективным только в этом случае.**
- Определение от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Возможные стратегии выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства,

- Выявление области, в которой требуется помощь от других людей, и просьба о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

### **Рекомендации по преодолению стресса:**

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавать напряжения во взаимоотношениях.
- Поддерживать его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивать навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

### **Психологическая усталость и ее преодоление**

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

### **Антистрессовое питание**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг

Лучшему запоминанию способствует – морковь

От напряжения и усталости хорошее средство – лук

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение

От нервозности вас избавит – капуста

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.