

Памятка для родителей

«Профилактика стресса в период ГИА в форме ОГЭ/ЕГЭ»



1.Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребёнка, не допускайте перегрузок. Объясните ребёнку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Лучшее средство от переутомления – отдыхать, не дожидаясь усталости. Целесообразно придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон, 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами, 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом).

2.Следите за физической активностью ребёнка. Пусть больше времени проводит на свежем воздухе. Это благотворно влияет на работоспособность.

3.Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), игр на компьютере, планшете, смартфоне. Это позволит избежать возникновения нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

4.Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упрёки, конфликты и т.д.). Для детей очень важна эмоциональная поддержка родителей. Подлинная поддержка ребёнка должна основываться на подчёркивании его способностей, возможностей (положительных сторон). Это позволит укрепить самооценку ребёнка, уверенность в своих силах, повысить мотивацию на достижение успеха.

5.Необходимо формировать позитивное отношение ребёнка к ГИА в форме ОГЭ/ЕГЭ посредством трансляции ему собственного положительного взгляда,

обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимание на её преимуществах. Начните с себя – измените собственное отношение к ОГЭ/ЕГЭ.

6. Питание должно быть трёх-четырёх разовым, небольшими порциями. Пища богата клетчаткой, белками, витаминами группы В, С, D, микроэлементами (*кальций, фосфор*). Следует исключить из рациона фаст-фуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед самым экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника.

7. Старайтесь следить за здоровьем и поведением ребёнка. Никто, кроме родителей, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением. Появление таких симптомов как пассивность, рассеянность, забывчивость, тревожность, раздражительность, замедленность речи, немотивированная агрессия, беспричинные страхи, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие могут свидетельствовать об употреблении ребёнком каких-либо медицинских препаратов психотропного, седативного действия, психостимуляторов. Все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему, истощают организм ребёнка, приводят к медикаментозной зависимости.

8. Дети с неврологическими проблемами в данный период обычно нуждаются в медикаментозной поддержке. Чтобы избежать нежелательных последствий, связанных с приёмом лекарств, не стоит заниматься самолечением. Посоветуйтесь с врачом.

9. При подготовке к ОГЭ/ЕГЭ очень полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листы бумаги и повесить над письменным столом, над кроватью. Такая фиксация делает ответ чётким, точным, позволяет

выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест. Ответы на наиболее трудные вопросы рекомендуется давать полные, развёрнутые.

10. При подготовке к ОГЭ/ЕГЭ очень полезно выполнять демо-версии тестовых заданий по сдаваемым предметам. В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ.

11. Учите ребёнка рационально распределять время как при подготовке к ГИА, так и непосредственно на самих экзаменах (сколько времени в день отвести на изучение материала, с какой части начать выполнять задания, сколько времени потратить на первую часть, сколько на вторую, и т.д.). Это позволит ребёнку легко сконцентрироваться на протяжении всего экзамена, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

12. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подростки в силу своих возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».

13. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Он должен отдохнуть и как следует выспаться. Проконтролируйте, чтобы он не опоздал на экзамен, не забыл взять с собой 2 ручки с гелевыми чернилами чёрного цвета, паспорт.

14. Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене, то необходимо вовремя проинформировать об этом классного руководителя, предоставить соответствующие документы (справку, заявление).

Материал подготовила педагог-психолог МБОУ ДСШ №1

А.В.Власова