

Экзамены без стресса. Рекомендации родителям выпускников.

В преддверии ГИА обучающиеся проходят испытание на прочность всей нервной системы. Экзамен - это проверка не только знаний школьника, но и его психологической устойчивости. Важно понимать, что экзаменационная тревожность — это физиологическое состояние, при котором ученики испытывают сильный стресс, беспокойство, физический дискомфорт во время и/или перед экзаменом. Экзаменационная тревога часто сопровождается страхом неудачи и ожиданием плохих результатов.

Подготовка учащихся к ГИА связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Задача взрослых, окружающих ребенка в это время, способствовать созданию позитивного эмоционального настроя учащихся на экзамен, снижению страхов и тревоги. Каждый из нас может сделать что-то своё. Только объединив усилия семьи и школы, дети получают помощь и поддержку, которые им так необходимы перед экзаменом.

Что в данной ситуации могут делать родители?

- Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
- Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.
- Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.
- Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
- Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.
- 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 состояние 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.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Успехов Вам и Вашим детям!