

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс и обратиться к специалистам.

Признаки стресса:

- физические: усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), нервный смех, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами.



Родителям нужно четко понимать, что жизнь ребенка на ЕГЭ не закончится, какой бы ни был результат

Полезные интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru/> – Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://www.ege.edu.ru/> –Официальный информационный портал ЕГЭ
www.fipi.ru– Сайт Федерального института педагогических измерений: КИМ к ЕГЭ по различным предметам, методические рекомендации

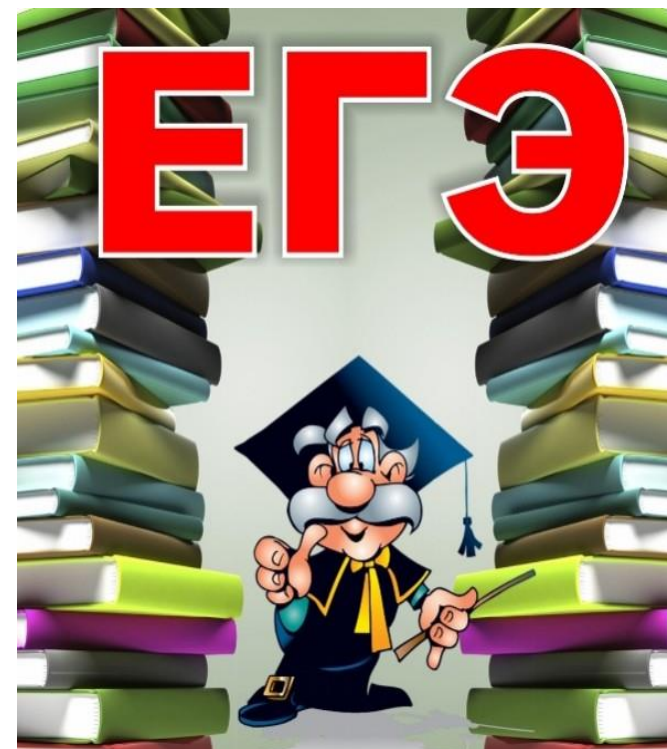
*Успехов Вам и терпения!
С уважением педагоги-психологи
МАОУ СОШ №72*

Муниципальное автономное
образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа
№72 г.Тюмени

Готовимся к ЕГЭ

/рекомендации

родителям выпускников/



Тюмень, 2018

Уважаемые родители выпускников!

Вы, вероятно, почувствовали, что этот учебный год особенный для вас и ваших детей. Особенный он тем, что вам предстоит определиться в выборе экзаменов, будущей профессии ребёнка, тем, что ваши дети сдают ЕГЭ! Совместно с экзаменами приходят и переживания по этому поводу.

Чем вызваны волнения выпускника?

1. Сомнение в полноте и прочности своих знаний.
2. Неуверенность в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
3. Страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
4. Боязнь незнакомой, неопределенной ситуации.
5. Повышенный уровень ответственности перед родителями, педагогами и школой.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи экзаменов? **Прежде всего, своей поддержкой и заботой!**

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьбы;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Рекомендации родителям

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей. Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

