Уважаемые родители ребят выпускников!

Я хочу несколько слов сказать о том, каким образом Вы, родители, можете помочь ребятам в период подготовки и сдачи экзаменов.

Успешность сдачи экзаменов во многом зависит от того, насколько обучающиеся эмоционально настроены на него.

Экзамен – особый, очень сложный период в жизни человека.

С чем же связаны психологические трудности ребят?

Прежде всего, это проблема учебного характера – усвоение и запоминание большого количества учебного материала. Ребятам необходимо рационально организовать свое время и пространство таким образом, чтобы успеть все повторить.

 Кроме того, это проблемы психологического характера:

- тревога в связи с экзаменационной ситуацией

- страх не оправдать свои и родительские ожидания

- это проверка не только знаний, но и его самооценки («Достаточно ли я успешен?»)

- это первое взрослое испытание, проверка себя на «пригодность» к взрослой жизни.

Словом, ситуация экзамена является стрессовой. В «борьбе» с этим стрессом ребятам требуется помощь взрослых.

 Как можно поддержать ребят в период подготовки и сдачи экзаменов?

Огромное значение имеет организация и соблюдение режима дня. Важно, чтобы обучающийся имел возможность и работать, и отдохнуть. Можно использовать разные формы досуга, которые не переутомляют. Это прогулки, прогулки в природу, общение с друзьями и т.д.

Чтобы сохранить высокую работоспособность необходимо делать перерывы каждые 45-60 минут. В этих перерывах можно заняться домашними делами.

Особое значение в этот период имеет ваш, родительский, эмоциональный настрой. Безусловно, что он является тоже тревожным. Но ребята не должны видеть нашу тревогу, потому, что они, как бы, заряжаются нашим напряжением и тревогой. Напротив, мы должны создать эмоционально спокойную обстановку, ненапряженную домашнюю атмосферу, внушать уверенность в самом ребенке и его успехе. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. И если ребенок не волнуется, он может ничего не делать. И наоборот, если сильно волнуется, это приводит к ступору, мешает деятельности. Поэтому, будьте внимательны к самочувствию ребят. Никто кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния их, связанное с переутомлением.

Обратите внимание на питание ребят: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированная комплексом витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и др. стимулируют работу головного мозга, их можно включать в меню чаще.

Также необходимо научить ребят некоторым способам снятия нервно- психического напряжения.

Элементарные методы:

-спортивные занятия

- контрастный душ

- громкое пение песни

- покричать то громче, то тише

- потанцевать

- посмотреть на горящую свечу

- работа с бумагой (скомкать, порвать и т.д.)

Ощущение огромной значимости экзамена не стимулирует, а, напротив, мешает подготовке к сдаче экзаменов. Поэтому, важно немного снизить эту значимость. Если обучающийся понимает, что в случае неуспеха мир не рухнет, а жизнь продолжится, то это поможет ему чувствовать себя более уверенно. Вы, родители, должны постоянно думать о том, «как я могу ему помочь», и помогать ненавязчиво.

Успехов Вам и вашим ребятам!

С уважением, педагог-психолог ОУ №15 Завадская Л.В.