

# Консультация для родителей

## «Преодоление предэкзаменационного стресса»

Здравствуйтесь, уважаемые родители! Впереди сложная пора окончания школы. Как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам? Что могут сделать для этого родители? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. Цель нашего родительского собрания – помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода. Мы часто мечемся в поисках правильного решения, ссоримся и миримся. Подготовка к экзаменам и их сдача – время когда выпускники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете в лес, отвлекете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.

***Памятка «Как поддержать тревожного ученика».***

1. Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.
2. Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.
3. Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.
4. Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.
5. Познакомьте ребенка с процедурой сдачи экзамена.
6. Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки.
7. Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

**Спасибо за сотрудничество и успехов вам на выпускных экзаменах!**