|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Уважаемые родители выпускников школ!Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов (ЕГЭ и ОГЭ)Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно – в подростковом. Экзамены - настоящий стресс. Стресс - это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.Вначале Вам важно определить, насколько Ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе Вы можете определить сами способы его поддержки. Подростки с хорошей переносимостью стрессов:•  С детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.•  Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.•  Самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается.•  Им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены важных стартов. •  К прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты.•  Во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.•  Они с удовольствием делятся с Вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах.•  Неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний своей неполноценности, пессимизма, они «не опускали рук», а, наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.**Помощь родителей.**Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов. Укажем основные направления помощи.•  Психофизиологическая помощь. •  Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. •  Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов. •  Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов. •  Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже).•  Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).•  На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.Так как же мы можем [уменьшить уровень стресса](http://blaggos.com/health/emotional/3-neozhidannykh-sposoba-obezvredit-bombu-stressovogo-dejstviya.html)... Как вы уже догадались — с помощью упражнений!Упражнения по снятию напряжения выпускают сдерживаемую энергию, которую создает реакция на стрессовую ситуацию. При некоторых видах упражнений вы можете освободить свое тело, почувствовать себя хорошо и повысить уровень счастья, а упражнения по расслаблению мышц и глубокому дыханию помогут снизить общий уровень стресса.Лучшее упражнение для снятия стресса — медленнаякардионагрузка! Она существенно не повлияет на сжигание лишнего жира и снижение веса, но для снятия стресса это лучшее решение. К примеру, медленный бег, прогулка на велосипеде или прыжки на скакалке.**Каким образом упражнения влияют на уменьшение стресса?*** Расслабляют мышцы тела
* Используют гормоны стресса
* Используют жиры и холестерин
* Помогают справится с разочарованием
* Помогают отвлечься от проблемы
* Улучшают внешний вид
* Обеспечивают социальной поддержкой
* Снижают воздействие болезни
* Повышают стрессоустойчивость

 **Упражнения для снятия стресса:*** Глубокие дыхательные упражнения — в стрессовой ситуации несколько минут просто глубоко подышите. Глубокое дыхание увеличивает объем легких, доставляет кислород в кровь, и это создает более расслабляющий эффект.
* Поступательная мышечная релаксация — напряжение и освобождение определенных групп мышц тела помогут расслабиться и уменьшат стресс.
* Просто попробуйте рассмеяться — смех это отличный способ борьбы со стрессом. Попробуйте увидеть забавную сторону некоторых вещей, и это поможет вам почувствовать себя намного лучше.

Еще одна причина, по которой упражнения могут положительно влиять на вашу жизнь — это прямая польза от самих упражнений. Сделайте себя активным, пока не стало слишком поздно, выберите что-нибудь легкое для начала. |

 |

 **Советы от психолога родителям при подготовке детей к экзаменам.**

1. Ваша помощь и поддержка при подготовке и сдаче экзаменов должна быть не на словах, а на деле: помогите, организовать режим, побалуйте «вкусненьким», разберите вместе сложную задачу (если можете), вместе повторите даты и т.п.
2. Не запугивайте детей неудачей и провалом.
3. Не настаивайте на работе без отдыха и сна.
4. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам.
5. Не «дергайте» ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия».
6. Не обсуждайте с родственниками и знакомыми.
7. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
8. Согласуйте с ребенком возможный и достаточный результат экзамена, не настраивайте его на максимальный, но мало достижимый результат.
9. В случае неудачи ребенка на экзамене, не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Вашему ребенку очень нужна ваша поддержка и участие (спокойно проанализировать и решить что делать можно позже). А главное помните, неудача может быть у каждого, но это не дает никому права считать вашего ребенка неудачником, упрекать его в том, что он «подвел родителей или учителей», что «за него стыдно» и т.п.
10. Сделайте все, чтобы утро перед экзаменом было спокойным, приготовьте что-то любимое на завтрак, найдите слова, которые позволят ребенку улыбнуться, снять напряжение, настроиться на успех.