

Рекомендации по снятию стресса для обучающихся, родителей и педагогов в период подготовки к сдаче экзаменов (ОГЭ и ЕГЭ)

Как справиться со стрессом? Что надо изменить? Как вернуть здоровье и хорошее самочувствие? Очень многие прибегают к помощи кофе, сигарет, алкоголя или начинают принимать различные лекарства, кто-то просто занимается самолечением, нанося еще больший вред своему и так уже пошатнувшемуся здоровью.

Зачастую человек начинает пытаться не обращать внимания на плохое самочувствие, в особенности эту черту можно наблюдать у подростков во время экзамена. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников, а ведь есть довольно несложные методы борьбы со стрессом, большинство которых не требуют больших усилий и много времени. Нами разработаны рекомендации, как для подростков, так и для их родителей, и педагогов которые могут помочь своим детям в этот напряженный момент сдачи ГИА.

Советы для подростков:

- ✓ Подготовь место для занятий;
- ✓ Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- ✓ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
- ✓ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
- ✓ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;
- ✓ Выполняй как можно больше различных тестов по предмету;
- ✓ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- ✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;

- ✓ Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Советы для родителей:

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей;
- ✓ Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования;
- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал;
- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням;
- ✓ Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка;
- ✓ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен;
- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе;
- ✓ Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ✓ Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга;
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться;
- ✓ Не критикуйте ребёнка после экзамена;
- ✓ Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.