

Памятка для родителей «Психологическое сопровождение детей в период сдачи ГИА»

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет заметить и вовремя 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.
- Следите за питанием. Питание должно быть 3 -4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Желательно сбалансировать употребление грецких орехов, молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей, фруктов и шоколада. Непосредственно перед экзаменом наедаться НЕЛЬЗЯ!

Родительская поддержка – это процесс, в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои способности.

Говорите чаще детям:

« Ты у меня все сможешь».

« Я тобой горжусь».

« Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший».

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

ВНИМАНИЕ!

- Если сильный стресс возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить свою нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.
- А вот для улучшения работы мозга и повышения иммунитета полезно принимать витаминно-минеральные комплексы и препараты, содержащие йод.
- Но, ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена. Поскольку они снижают деятельность мозговой функции.

