

## ***Помощь родителей Подростки с хорошей переносимостью стрессов:***

*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.*

### **Основные направления помощи**

- 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.
- Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером - успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны .
- Психологическая помощь.
- Больше витаминов - овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

*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 отважные только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним.
- Отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют.
- Самостоятельно учатся, а при переходе из класса в класс 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 КДР и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность.

### ***Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе.***

- С детства некоторые подростки отличаются страхами: он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых.
- Позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно у доски.
- Чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными.
- Стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами.

*Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к ЕГЭ и ГИА - в течение всего года учебы, или даже лучше - в течение 9 - 11 классов.*

## **Основное направление помощи - психофизиологическая помощь:**

- Удлинение сна до 9-10 часов в сутки, можно с выделением из него 2-3 часов дневного сна.
- Учащение вашего физического контакта с ребенком
- Приготовление ребенку его любимых блюд.
- Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а, наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1-3 месяца до ЕГЭ, ГИА.



*Итак, Ваша поддержка очень нужна выпускнику. Зачастую Вы переживаете ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои, но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.*



*В экзаменационную пору основная ваша задача – создавать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и ... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением*

Дополнительную информацию и помощь по вопросам связанным с единым государственным экзаменом и государственной итоговой аттестацией вы можете получить у специалистов

МАОУ "ООШ с. Степное" :

- администрации школы
- педагога-психолога
- социального педагога
- классных руководителей



**Советы психолога родителям по сопровождению учащихся при подготовке к ЕГЭ и ГИА**



Информацию подготовила  
педагог-психолог  
Громова Ольга Сергеевна

