

**Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №113 для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа  
Самара»**

**Консультации для родителей выпускников  
«Как готовиться к экзаменам»**

Учитель русского языка  
и литературы **Тлупова Э.Н.**

## Рекомендации для родителей выпускников перед государственной итоговой аттестацией

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам:

- снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий
- подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо
- повышать их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна допущенная ошибка
- контролировать режим подготовки ребенка
- не допускать перегрузок
- разнообразить питание

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. Объясните, что он должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы научиться распознавать испытывает ли он стресс.

### Признаки стресса:

- **физические:**
- хроническая усталость, слабость,
- нарушение сна (сонливость или бессонница),
- холодные руки или ноги,
- повышенная потливость или выраженная сухость кожи,
- сухость во рту или в горле,

- аллергические реакции,
- речевые затруднения (заикания и пр.),
- резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- **эмоциональные:**
- беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы,
- ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- **поведенческие:**
- ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться,
- неспособность к принятию решений,
- потеря интереса к своему внешнему виду,
- навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.),
- пронзительный нервный смех,
- постоянное откладывание дел на завтра,
- изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.