

Памятка для родителей

«Стрессоустойчивость в период проверки знаний. Как помочь ребенку»

МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск



Стрессоустойчивость — способность психики эффективно противостоять внешним раздражителям, позволяющая спокойно преодолевать напряжённые и неожиданные ситуации.

Проблема стрессоустойчивости очень актуальна в современном мире, т. к. ритм жизни становится все более интенсивным.

Сама жизнь ребенка — это сплошной стресс, т. к. ребенок не управляет событиями своей жизни,

любое новое внезапное изменение во внешнем окружении, особенно то, что касается жизни семьи, стресс. При этом у ребенка еще нет эффективных навыков адаптации к жизни, он действует методом проб и ошибок. Ребенку постоянно нужна поддержка родителей.

В чём причина повышенной тревоги и стресса у школьников?

Почему простая проверка знаний в виде контрольных наводит на них ужас? Во-первых, это зависит от возраста ребёнка. Для первоклашек и выпускников, естественно, причины стресса будут разными.

Первоклассники, как правило, переживают волнение из-за тех изменений, с которыми сталкиваются при смене статуса с дошкольника на ученика, а это:

- изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых;
- необходимость придерживаться правил школьной жизни;
- «сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни;
- изменение режима дня и возрастание психофизиологических нагрузок;
- необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями);
- столкновение с системой школьных оценок.

Ученики 2-4 классов переживают уже по другим причинам. Это может быть хроническая или эпизодическая неуспешность в учёбе, во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Или же несоответствие ожиданий родителей и результатов, которые может продемонстрировать их сын или дочь на данном этапе.

Как родители могут помочь ребёнку?

В период проверки знаний, обучающие испытывают стресс и панику. Причина паники перед контрольной – недостаток поддержки внутри семьи. Внимательным родителям стоит придерживаться рекомендаций, данных ниже – и тогда они смогут облегчить

переживания своего ребёнка. А это, в свою очередь, поможет школьнику, и добиться более высоких результатов, и сохранить психологическое равновесие.

Совет 1

Накануне контрольной рекомендуется **максимально снизить эмоциональную и интеллектуальную нагрузку**. Ограничьте время пребывания в социальных сетях, за просмотром телевизора и в шумных компаниях. Лучше перед сном прогуляться по парку или принять ванну.

Совет 2

Спать лучше лечь не позднее 10 часов вечера, в хорошо проветренном помещении. Можно повторить перед сном материал по теме контрольной (30-60 минут), но ни в коем случае не стоит делать это всю ночь.

Совет 3

При сильном волнении перед контрольной рекомендуется **поговорить с кем-то из взрослых (мамой, папой, учителем)**. Если ребёнок сможет описать, что с ним происходит, когда начинается контрольная, ему помогут найти решение проблемы.

Совет 4

Утром, после пробуждения, лучше **принять контрастный душ, сделать бодрящую зарядку и позавтракать**.

Совет 5

Для успешного написания контрольной **следует быть внимательнее в классе и делать домашнюю работу**. Тогда и в день написания контрольной ребёнок будет уверен, что знает весь материал.

Совет 6

Необходимо **следить за негативными мыслями**. Они только усиливают волнение и осложняют выполнение заданий:

«У меня плохо, получается, писать контрольные»

«Я умру, если получу плохую оценку».

Лучше мыслить позитивно и говорить себе:

«Я хорошо подготовился, я все знаю и отлично справлюсь с любым заданием».

Совет 7

Научите ребёнка принимать свои ошибки, чтобы он был к ним более снисходителен. Так ему легче будет справиться с волнением.

Совет 8

Обратите внимание на питание. Оно тоже влияет на степень спокойствия через состояние организма ребёнка. Мозг нужно кормить, при этом подкреплять его желательно правильными продуктами с отсутствием побочных эффектов, которые вызывают тревожность.

Яблоки и бананы, клубника и финики повышают настроение.

Салаты из свежих овощей дают необходимую энергию и лёгкость.

Перед контрольной необходимо забыть о *кофе*, отдать предпочтение *сокам, зелёному чаю* и стараться как можно больше пить. Ведь, как известно, вода является самым лучшим успокоительным и главным источником подпитки мозга кислородом.

Совет 9

Для снятия волнения и напряжения можно выйти на улицу и просто подышать свежим воздухом. Также поможет двигательная активность и физическая нагрузка.

Совет 10

Не стоит говорить школьнику, что он должен быть спокоен и невозмутим. Нервничать можно и даже нужно. Определённая «доза» волнения может подтолкнуть ребёнка собраться с мыслями, сконцентрироваться и проявить все свои способности.

Совет 11

Чтобы ребёнок не испытывал панического ужаса перед очередной контрольной работой, папам и мамам следует прежде всего **скорректировать собственные ожидания!** Разумеется, если в электронном дневнике появляется неудовлетворительная оценка за важную контрольную работу, о необходимости подготовки к которой школьник знал заранее, взрослым следует показать своё недовольство, иначе у ребёнка могут сложиться неправильные представления о системе получения знаний. Но при этом не надо превращать двойку в трагедию с непоправимыми последствиями! Целесообразней будет приложить все усилия для того, чтобы в следующий раз результаты проверки знаний были уже на порядок выше.

Совет 12

Многим детям учёба в школе даётся сложно из-за того, что сами они не могут пока выстроить определённую систему в усвоении получаемого материала. Конечно, **родителям необходимо оказывать помощь в приготовлении домашних заданий**, вместе готовиться к контрольной работе. Радуйтесь тому, что у вас есть такое счастье – с кем-то делать уроки, кому-то помогать взрослеть!



Уважаемые родители!

Вы и ваши дети всегда можете прийти на консультацию к педагогу-психологу.

Вместе мы поможем вашему ребенку справиться со стрессом.