



**Это письмо родителям учеников написал директор одного из Сингапурских школ. Но как же хочется, чтобы его прочитали все родители во всех школах в мире.**

*“Дорогие родители. У ваших детей скоро начнутся экзамены. Знаю, что Вы все очень сильно беспокоитесь, чтобы они сдали их хорошо. Но, пожалуйста, помните: сред учеников на этом экзамене будет художник, которому нет нужды досконально понимать математику. Будет предприниматель, для которого не так важна история или английская литература. Музыкант, которому не понадобится химия. Спортсмен, для которого физкультура важнее физики. Здорово, если ваш ребенок получит хорошие оценки. Но, пожалуйста, не лишайте их уверенности в себе, если этого не произойдет. Скажите им, что это нормально, что это просто экзамен. Они созданы для куда более значительных вещей в жизни. Скажите им, что какими бы не были их оценки, вы их любите и не будете их судить. Пожалуйста, сделайте это - и просто наблюдайте, как затем они будут завоевывать мир. Один экзамен или плохая отметка не отберет у них мечты и талант.*

*И, пожалуйста, не считайте докторов и инженеров единственными счастливыми людьми на планете.*

*С наилучшими пожеланиями, директор школы...”*

## **Признаки стресса:**

- **Физические признаки:** бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд;
- **Эмоциональные признаки:** плохое настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон (кошмары), агрессивность, раздражительность, частые слезы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение;
- **Поведенческие признаки:** кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, морщение лба, скрежетание зубами, нервный смех, притоптывание ногой или потукивание пальцем ит.д.

**Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.**

**Обязательно скажите перед экзаменом:  
У ТЕБЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа  
№19"  
г. Мичуринска Тамбовской области

## **Психологическая подготовка к ЕГЭ**

**Как помочь детям в период  
подготовки и сдачи ЕГЭ**

**Рекомендации родителям!**



2024 год

Педагог-психолог Калугина Елена  
Александровна  
Телефон 89158773921