

Экзамен -
это всегда стресс для
учащихся.

Почему они так волнуются?

- ✦ незнакомая ситуация;
- ✦ сомнения в собственных силах;
- ✦ страх получить плохую оценку;
- ✦ негативная оценка педагогов;
- ✦ негативная оценка родителей;
- ✦ личностная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;
- ✦ большой объём материала.



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:** пониженное 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 постукивание пальцем и т.д.



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

МАОУ СОШ №11
г. Туапсе



Как помочь детям в период подготовки и сдачи экзамена

РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ
ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ



2018 год



Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена - сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.

Для ребёнка в это время особенно необходима **Ваша поддержка:**

- + чаще вспоминайте с ребёнком о его достижениях;
- + избегайте разговоров о его промахах;
- + проявляйте веру в ребёнка, уверенность в его силах;
- + проявляйте сочувствие к ребёнку; показывайте, что понимаете его переживания;
- + создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребёнку свою любовь.



Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Ребёнку в это время **необходимо:**

- + благоприятная психологическая атмосфера дома;
- + помощь в организации режима дня;
- + помощь в планировании подготовки к экзамену;

- + возможность проговорить кому-либо выученный материал;
- + чередование умственного и физического труда;
- + правильное питание;
- + бережное отношение к зрению;
- + внимательное отношение к здоровью;
- + найти некоторое время для юмора, веселья.

Важно знать о режиме дня:

- + наиболее благоприятное время для подготовки к экзамену - с 7:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00;
- + через каждые 40 минут занятий необходим перерыв на 10 минут;
- + сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;
- + необходимое условие – высыпаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый «качественный» сон – до полуночи);
- + комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной;
- + полезен вечерний душ, который должен быть тёплым;
- + нельзя наедаться на ночь, тем более пить крепкий чай или кофе.

Знаете ли Вы?

*Есть мнение, что благоприятное воздействие на состояние ребёнка в период подготовки и сдачи экзамена могут оказать **ЖЁЛТЫЙ** и **ФИОЛЕТОВЫЙ** цвета в одежде и интерьере.*

Важно знать о питании:

- + питание должно быть 3 - 4-разовым, калорийным и богатым витаминами;
- + в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога;
- + полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;
- + полезны: морковь, лук, орехи, бананы, курага.

Важно для зрения:

Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить любые два упражнения:

- + посмотреть попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- + написать глазами своё имя;
- + в течение 20 сек. смотреть на удалённый предмет, потом 20 сек. - на лист бумаги перед собой;
- + нарисовать глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Важно для снятия напряжения:

- + выпить воды;
- + спортивные занятия;
- + контрастный душ;
- + стирка белья;
- + мытьё посуды;
- + потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- + погулять в тихом месте на природе;
- + зевание; достаточно 3 - 5 зевков.

Желаем успехов Вашим детям на экзамене!