

Организм, при подготовке и сдаче экзамена, испытывает сильное нервно-психическое напряжение.

Способы снять нервно-психическое напряжение:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".

10. 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".

11. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

12. Перед экзаменами нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы.

1. Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить

13. На экзамен нужно прийти в точно назначенное время, т.к. ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

14. Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребенок сдал не так, как Вы рассчитывали. В свободное время вместе с ним вспоминайте прошлое, когда ему было хорошо - какие-то праздники, отдых, путешествие. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребенка: ты сдашь экзамены - и мы поедем отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы, и пр. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера" или придумайте свой «счастливый ритуал» или «счастливую одежду».

15. После экзамена. С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

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

занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность -

Рекомендации для родителей

«Психологическая поддержка выпускников»

Педагог-психолог: Морозова Е.Ю.

и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления Вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том что он испытывает 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, 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.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи).

2. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для

достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

3. 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.

4. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.

5. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит Вас по тем или иным темам, а Вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

6. На этапе подготовки. Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать.

7. В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов по математике. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол,

свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале "экзамена". Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

8. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов, нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

9. Не заставляйте ребенка учить предмет так, как это кажется лучшим для Вас. У всех людей свои методики запоминания. Не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.