

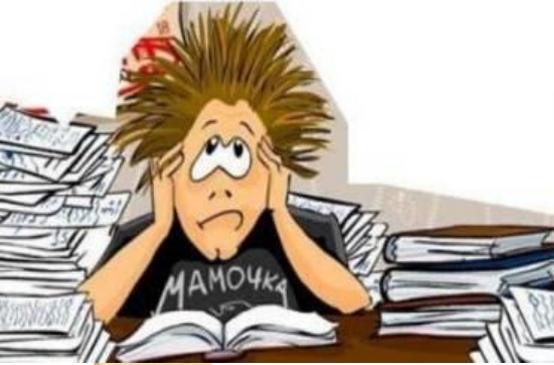
Как помочь детям

ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ.

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози





Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для старшеклассников.

Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный может ответить.

Чарлз Калед Колтон



Что такое стресс?

- Стресс — состояние психического напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий. Может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на жизнедеятельность, вплоть до ее полной дезорганизации.
- физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения, подавленности, спада;



Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- **усиление кожной сыпи**
- **головные боли**
- **тошнота**
- **«медвежья болезнь» (диарея)**
- **мышечное напряжение**
- **углубление и учащение дыхания**
- **учащённый пульс**
- **перепады артериального давления**



Симптомы экзаменационного стресса

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- **чувство общего недомогания**
- **растерянность**
- **паника**
- **страх**
- **неуверенность**
- **тревога**
- **депрессия**
- **подавленность**
- **раздражительность**



Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- **чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете**
- **неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)**
- **воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)**
- **кошмарные сновидения**
- **ухудшение памяти**
- **снижение способности к концентрации внимания, рассеянность**



Симптомы экзаменационного стресса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- **стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену**
- **избегание любых напоминаний об экзаменах**
- **уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период**
- **вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах**
- **увеличение употребления кофеина и алкоголя**
- **ухудшение сна**
- **ухудшение аппетита**



Стрессоустойчивость

определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.



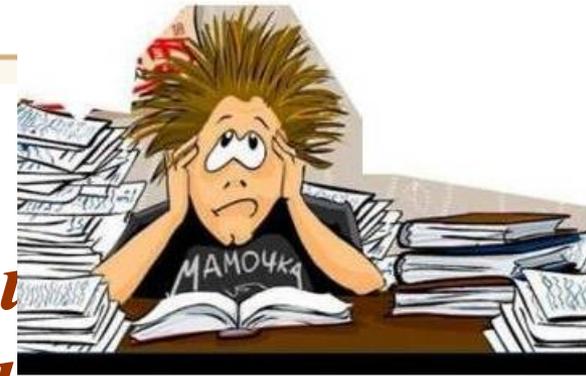
Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



*На экзамене подводиться
итог учебной деятельности
каждого учащегося. Чтобы
успешно сдать экзамен, к
нему необходимо хорошо
подготовиться.*



*Поэтому родителям
важно создать в семье
благоприятные условия.*

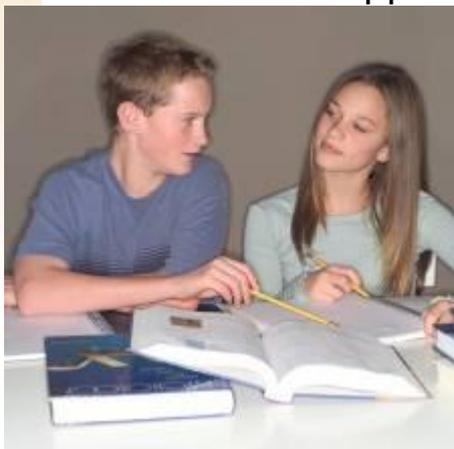


Режим дня



Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



Питание



Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу,



Для улучшения памяти:
морковь с растительным маслом,
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:
половинка репчатого лука в день.

Для творческого озарения:
чай из тмина
(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:
капуста и лимон.

Для хорошего настроения:
бананы – «фрукты счастья»



Условия поддержки работоспособности:

- ☞ *Чередовать умственный и физический труд;*
- ☞ *Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;*
- ☞ *Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;*
- ☞ *Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;*
- ☞ *Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений*





Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Поддерживайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Говорите чаще детям:

Ты у меня все сможешь

Я уверена, ты справишься с экзаменами

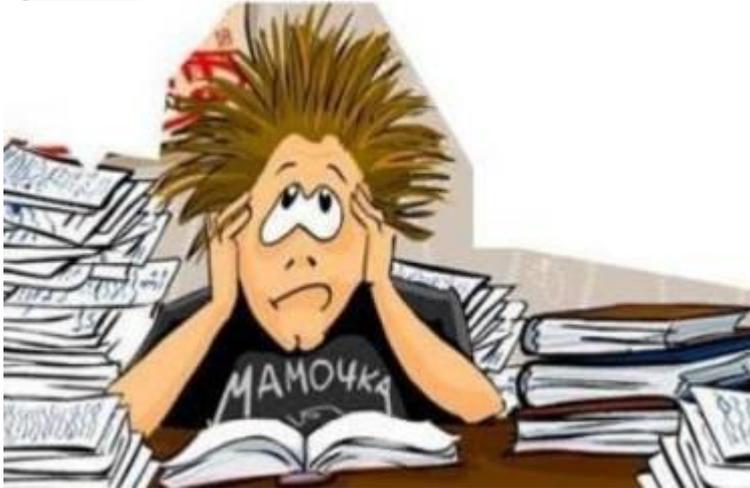
Я тобой горжусь

Чтобы не случилось ты для

меня самый лучший



Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



Способы снятия нервно- психического напряжения

Контрастный душ



**Смотреть на
горящую
свечу**



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

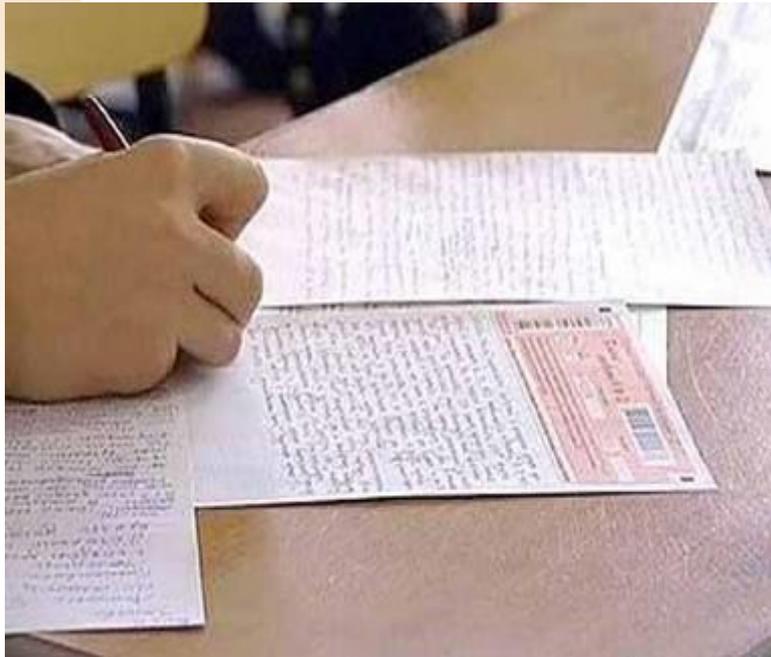
Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить её.



Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка



Успешной
сдачи

экзаменов!

