

## Памятка для родителей в период подготовки к выпускным экзаменам.

*Выпускной экзамен – одно из ответственных и важных этапов жизни школьника. Ситуация сдачи экзамена – нестандартна ситуация для обычного человека. Она вызывает стресс. Проживание стресса в этот период – нормативно. Это надо помнить! Главное, чтобы ребенок мог со стрессом справиться. Родители могут помочь своему ребенку.*

- ✓ создайте в семье положительную и доброжелательную атмосферу;
- ✓ если сами испытываете тревожность, не показывайте это своему ребенку;
- ✓ держите положительный настрой: «Все будет хорошо», верьте в положительный исход экзаменов;
- ✓ старайтесь поддержать и понять ребенка;
- ✓ при необходимости помогите организовать режим подготовки к экзаменам (проанализируйте степень знания предмета, необходимое время для подготовки, распределите это время);
- ✓ продумайте питание ребёнка;
- ✓ продумайте «пути отхода» на случай, если исход экзаменов будет хуже ожидаемых. Но не акцентируйтесь на этом. Ориентироваться надо на лучшее;
- ✓ накануне экзамена дайте ребенку выспаться;
- ✓ научите ребенка расслабляться, снимать тревожность.

### Дыхательная гимнастика

1. Лечь на твёрдую поверхность (или сесть), занять удобное положение тела
2. Закрой глаза или выбери перед собой неподвижную точку и останови на ней свой взгляд, веки сами опустятся.
3. Сделай три глубоких вдоха и медленных спокойных выдоха
4. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Отметь места, где сохраняется напряжение и постарайся снизить его до минимума, заняв удобное положение тела.
5. Дыши своим привычным спокойным дыханием
6. Теперь делая вдох и выдох, мысленно представь как воздух движется внутри тебя - поступает через нос и проходит по дыхательным путям, наполняя лёгкие. Лёгкие наполняются воздухом, живот поднимается. При выдохе живот опускается и воздух движется в обратном направлении и выдыхается через нос. Мысленно отследить несколько таких вдохов и выдохов.
7. Теперь сосредоточь своё внимание на кончике носа. При вдохе и выдохе можно почувствовать лёгкое щекотание в носу. Сосредоточь на этом своё внимание. Сделай несколько вдохов и выдохов.
8. Дыши своим привычным спокойным дыханием
9. Одну руку положи на живот, другую – на грудь. Подышим животом. При вдохе – живот поднимается, при выдохе – втягивается. Рука что на животе двигается вместе с ним, рука, что на груди – лежит неподвижно. Сделай несколько вдохов и выдохов (не более 7-ми).
10. Дыши своим привычным спокойным дыханием
11. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайся снизить. Просто спокойно лежи.
12. Выход.

- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.
- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.
- Медленно привстать и сесть на присядки
- Медленно встать.

### **Расслабление**

1. Повторить комплекс «Сосредоточение. Дыхательная гимнастика»
2. Мысленно постарайся почувствовать всё свое тело целиком. Если есть места, где сохраняется напряжение, то постарайся снизить. Просто спокойно лежи.
3. Переведи внимание на пальцы ног, теперь на пятки, почувствуй свои колени, бёдра, таз. Почувствуй как ноги соприкасаются с креслом (диваном) и как кресло как будто поддерживает тебя. Переведи внимание на живот, грудь. Если в теле где-то сохраняется напряжение, то постарайся максимально его снизить. Почувствуй мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном), как кресло как бы поддерживает тебя. Переведи внимание на пальцы рук, локти, плечи. Почувствуй мышцы шеи. Чтобы было удобнее, можно повернуть голову на бок.  
Переведи внимание на подбородок, губы, щёки, нос, глаза, лоб. Почувствуй макушку головы.
4. Теперь дыши своим привычным спокойным дыханием и просто сосредоточь на нём свое внимание
5. Сейчас мы проделаем путешествие в обратном направлении от головы до ног. Снова переведи своё внимание на макушку головы, лоб, глаза, нос, щёки, губы, подбородок. Почувствуй мышцы шеи, плечи. Локти, пальцы рук. Почувствуй мышцы спины, как спина соприкасается с креслом (диваном). Переведи своё внимание на грудь, живот – обрати внимание как он поднимается и втягивается при вдохе и выдохе. Переведи внимание на таз, бёдра, колени, почувствуй как ноги соприкасаются с креслом (диваном). Почувствуй пятки, пальцы ног.
6. Теперь дыши своим привычным спокойным дыханием и просто сосредоточь на нём свое внимание
7. Сейчас постарайся ощутить всё своё тело целиком. Отметь те участки тела которые ты чувствуешь хорошо и те, которые не чувствуешь. Отметь участки тела, где сохраняется напряжение. Если такие есть, постарайся их максимально расслабить. Отметь такие участки тела, в которых есть тепло и участки тела, которые прохладные.
8. Выход.  
- С закрытыми глазами вспомни, как выглядит эта комната, как расставлена в ней мебель.  
- Открой глаза, можно потянуться, покрутиться, зевнуть.  
- Медленно привстать и сесть на присядки  
- Медленно встать.

Эти упражнения нужно выполнять в течение месяца перед экзаменами, каждый день, перед сном. Уделяйте этому 15 минут в день. Первую неделю выполнять упражнения на дыхание. На следующую подключить упражнения на расслабление. Рекомендуется родителю зачитывать действие по расслаблению ребенку, ребенку выполнять, родителю отслеживать правильность выполнения.

***Успехов!***

