

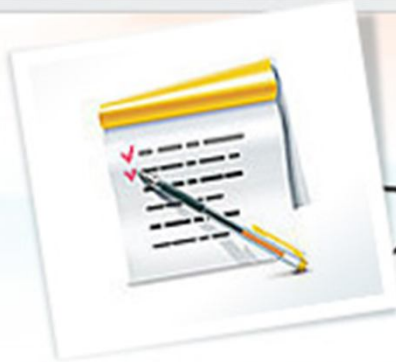


В помощь выпускникам и их родителям

Экзамены и стресс:

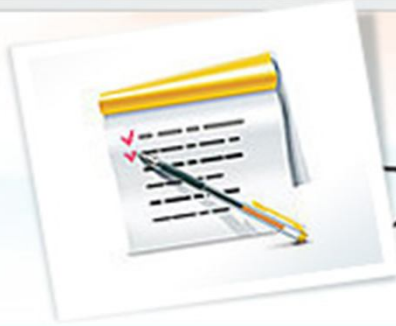
сдавать нельзя отступать!





В помощь выпускникам и их родителям

Исследования показывают, что **экзаменационный стресс** **занимает одно из первых мест** среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников

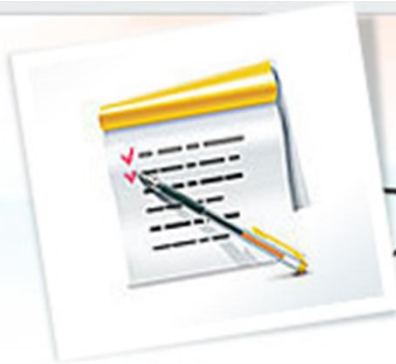


В помощь выпускникам и их родителям

Физиологические симптомы экзаменационного стресса:

- головные боли
- нарушение пищеварения
- усиление кожной сыпи
- тошнота
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления



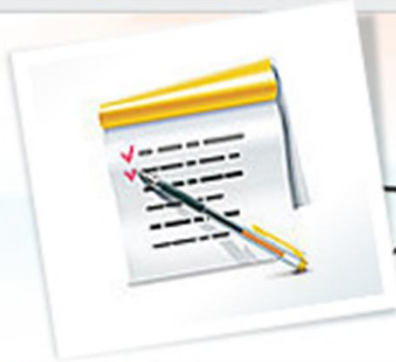


В помощь выпускникам и их родителям

Интеллектуальные признаки экзаменационного стресса:

- Ослабление памяти
- Ухудшение концентрации внимания
- Повышенная отвлекаемость
- "Туннельное" зрение
- Плохие сны, кошмары
- Ошибочные действия
- Потеря инициативы
- Чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете





В помощь выпускникам и их родителям

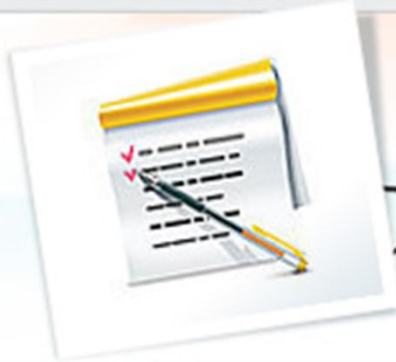
Поведенческие симптомы экзаменационного стресса:

- *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 и аппетита*





Самое главное в ходе подготовки к экзаменам — это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.



В помощь выпускникам и их родителям

Что же делать? Как же быть?

1. Договоритесь с ребенком о том, что в период подготовки к экзаменам нужно **ограничить вечерние прогулки** с друзьями. Можно составить договор, в котором будут прописаны права и главное ОБЯЗАННОСТИ ребенка в этот период. Ну а штрафные санкции за неисполнение данного договора можно тоже обсудить совместно;
2. Необходимо **определить время занятий с учетом ритмов организма («сова» или «жаворонок»)**. Если ребенок – «сова», то лучшее время для подготовки – вторая половина дня, вечер. А если ребенок – «жаворонок», то лучшее время для подготовки – утро, первая половина дня.



В помощь выпускникам и их родителям

3. Необходимо ввести в интерьер комнаты, в которой ваш ребенок готовится к экзамену, **желтый** и **фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах;

4. Обратите внимание на питание ребёнка: **во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища**, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, овощи, шоколад стимулируют работу головного мозга.



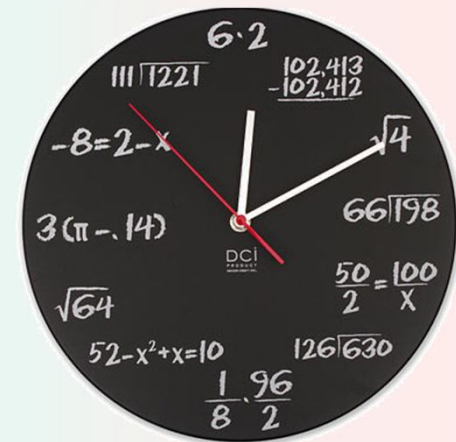


В помощь выпускникам и их родителям

5. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, это придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен;



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

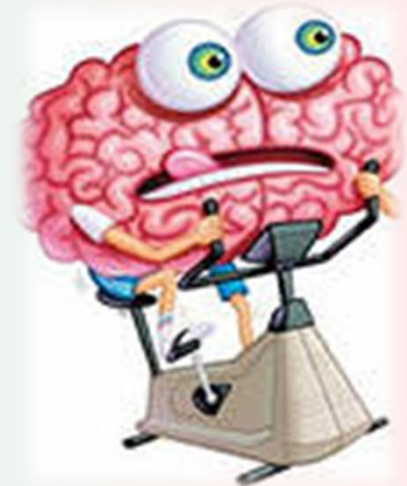




В помощь выпускникам и их родителям

Зарядка для мозга

- ✓ **Тренируйте бездействующие области мозга.** Например, если ваш ребенок – правша, пусть пробует писать, держать ложку во время еды, расчесываться и т.п. левой рукой, и наоборот.
- ✓ **Вопрос «Почему?»**
Любопытство ведет к повышению работоспособности мозга. Вы сможете убедиться в этом, задавая вопрос «Почему?» от 10 раз в день.
- ✓ **Улучшить работу мозга** поможет рассматривание школьных фотографий, воспоминания о событиях детства.
- ✓ **Разгадывание загадок.**
Пусть ребенок собирает мозаику, разгадывает кроссворды — это активизирует мозговую деятельность.
- ✓ **Музыкальные произведения Моцарта.**
Прослушивание произведений Моцарта приводит к повышению работоспособности мозга, особенно к активизации математических способностей.





В помощь выпускникам и их родителям

- ✓ **Необходимо отказаться от курения**
Память курильщика может сократиться на треть. Кстати, те, кто сумел отказаться от вредной привычки, способны вернуться на уровень, сопоставимый с некурящими людьми.
- ✓ **Ароматерапия.**
Ароматы могут и тонизировать (цитрусовые, мята, кипарис), и расслаблять (роза, герань).
- ✓ **Делайте массаж головы**
Массаж головы и шеи улучшает кровоток в коре головного мозга, а, следовательно, полезен для клеточного мозгового кровообращения.
- ✓ **Ходьба с закрытыми глазами.**
Лоуренс Катц, профессор из США, разработал упражнения, которые называют **нейробикой** или фитнесом для мозга. Если нужно многое запомнить или выучить наизусть, сначала необходимо выполнить привычные для вас действия (например, принять душ, одеться, привести себя в порядок) с закрытыми глазами. Это активизирует клетки мозга.



В помощь выпускникам и их родителям

✓ Используйте акупунктуру.

Это массаж биологически активных точек, который активизирует кровообращение. Рекомендуют воздействовать на следующие точки:

1. **Точка «Союз ста»** — находится на макушке головы, посередине воображаемой линии, соединяющей верхушки ушных раковин.

2. **Точка «Середина человека»** — расположена над верхней губой, сразу под носом.

3. **Точка «Ворота разума»** — находится на внутренней поверхности каждого запястья, в запястной складке, на уровне мизинца.



✓ Смех.

Эндорфины, выделяющиеся во время искреннего смеха, помогают снять напряжение.



В помощь выпускникам и их родителям

Накануне экзамена...

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.

Это неправильно!!!

Ребенок устал, и не надо его переутомлять. Напротив, с вечера нужно перестать готовиться, принять душ, совершить прогулку.

Необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

Спасибо за внимание!

Успешной сдачи экзаменов!

