



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА И САМОГО СЕБЯ

Бзыкова Анна Анатольевна,
преподаватель кафедры психологии и педагогики
ГБОУ ИРО Краснодарского края





**Как поддержать своего ребенка?
Нужно ли пить успокоительные?
Как провести день перед экзаменом?**



Эмоциональная готовность к экзамену



тревога, запугивание, страх
неудачи, волнение



поддержка, подбадривание,
вера в успех, помощь,

Принцип реализма и здорового
смысла вместо тревоги.



Ключ успешной подготовки к экзаменам



Острые стрессовые реакции

- Излишняя плаксивость
- Беспричинная агрессия
- Апатия



Благоприятная психологическая среда

- Более частый контакт родителей с ребенком
- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня (проговаривание)



Ключ успешной подготовки к экзаменам



- Режим дня
- Отсутствие перегрузок
- Чередование занятий с отдыхом
- Привычное питание без включения новых, экзотических продуктов





Накануне экзамена



Полноценный отдых и сон

Массаж

Прогулки на свежем воздухе



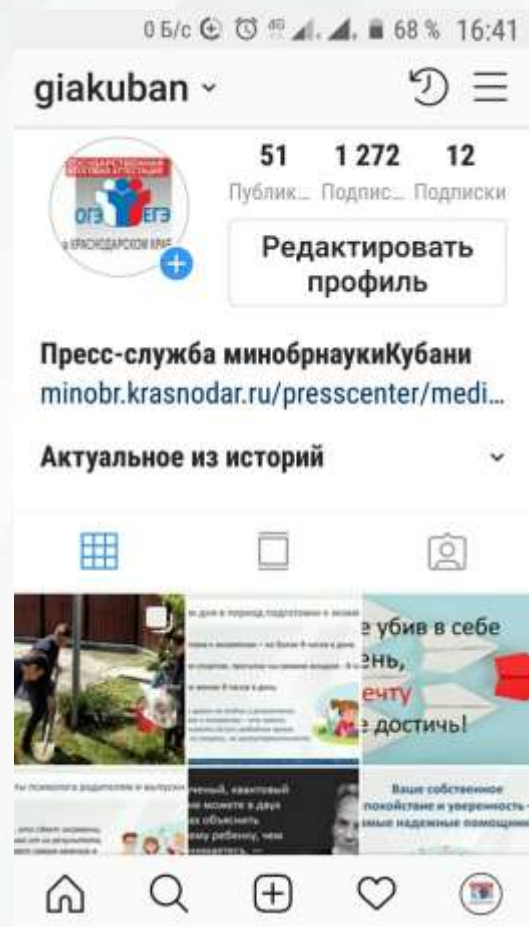
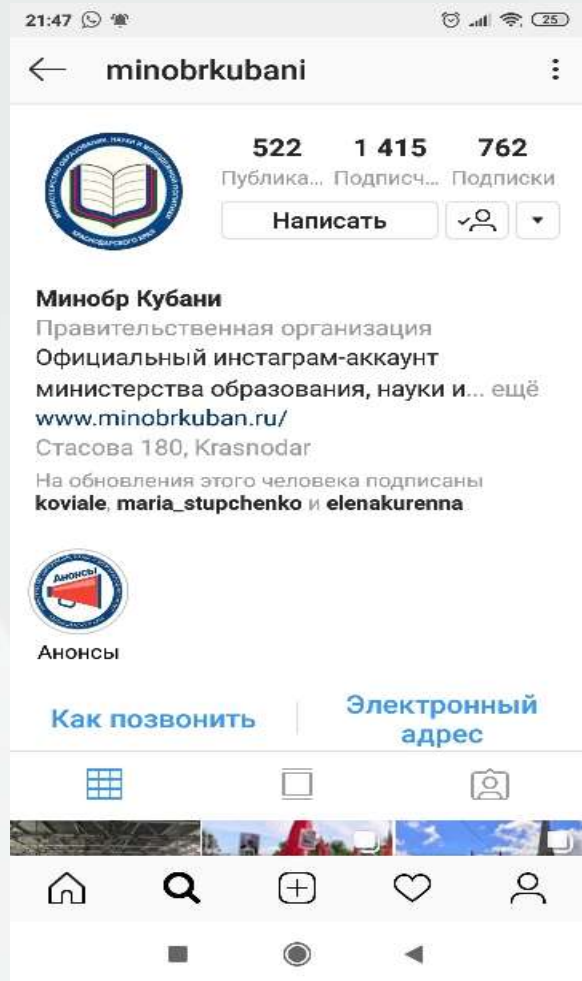
Успокоительные снимают тревогу,

но тормозят мозговую активность, к
тому же могут вызывать сонливость.

Переутомление



Рекомендации психологов





УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ НАШИМ ДЕТЯМ!

