

Экзамен - это всегда стресс
для учащихся.

Почему они так волнуются?

- ✦ незнакомая ситуация;
- ✦ сомнения в собственных силах;
- ✦ страх получить плохую оценку;
- ✦ негативная оценка педагогов;
- ✦ негативная оценка родителей;
- ✦ личностная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;
- ✦ большой объём материала.



Признаки стресса:

- ✦ **Физические признаки:** бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд;
- ✦ **Эмоциональные признаки:** пониженное настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон (кошмары), агрессивность, раздражительность, частые слезы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение;
- ✦ **Поведенческие признаки:** кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, морщение лба, скрежетание зубами, нервный смех, притоптывание ногой или постукивание пальцем и т.д.



Наблюдайте за самочувствием ребёнка, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.



Как помочь детям в период подготовки и сдачи экзамена

РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ
ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ



МБОУ «Вьльгортская СОШ №1»
Иевлева Ирина Васильевна
2022 год



Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена - сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.

Для ребёнка в это время особенно необходима **Ваша поддержка:**

- ✦ чаще вспоминайте с ребёнком о его достижениях;
- ✦ избегайте разговоров о его промахах;
- ✦ проявляйте веру в ребёнка, уверенность в его силах;
- ✦ проявляйте сочувствие к ребёнку; показывайте, что понимаете его переживания;
- ✦ создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребёнку свою любовь.



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

Ребёнку в это время **необходимо:**

- ✦ благоприятная психологическая атмосфера дома;
- ✦ помощь в организации режима дня;
- ✦ помощь в планировании подготовки к экзамену;

- ✦ возможность проговорить кому-либо выученный материал;
- ✦ чередование умственного и физического труда;
- ✦ правильное питание;
- ✦ бережное отношение к зрению;
- ✦ внимательное отношение к здоровью;
- ✦ найти некоторое время для юмора, веселья.

Важно знать о режиме дня:

- ✦ наиболее благоприятное время для подготовки к экзамену - с 7:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00;
- ✦ через каждые 40 минут занятий необходим перерыв на 10 минут;
- ✦ сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;
- ✦ необходимое условие – высыпаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый «качественный» сон – до полуночи);
- ✦ комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной;
- ✦ полезен вечерний душ, который должен быть тёплым;
- ✦ нельзя наедаться на ночь, тем более пить крепкий чай или кофе.

Знаете ли Вы?

*Есть мнение, что благоприятное воздействие на состояние ребёнка в период подготовки и сдачи экзамена могут оказать **ЖЁЛТЫЙ** и **ФИОЛЕТОВЫЙ** цвета в одежде и интерьере.*

Важно знать о питании:

- ✦ питание должно быть 3 - 4-разовым, калорийным и богатым витаминами;
- ✦ в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога;
- ✦ полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;
- ✦ полезны: морковь, лук, орехи, бананы, курага.

Важно для зрения:

- Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить любые два упражнения:
- ✦ посмотреть попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево-вправо (15 сек.);
 - ✦ написать глазами своё имя;
 - ✦ в течение 20 сек. смотреть на удалённый предмет, потом 20 сек. - на лист бумаги перед собой;
 - ✦ нарисовать глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Важно для снятия напряжения:

- ✦ выпить воды;
- ✦ спортивные занятия;
- ✦ контрастный душ;
- ✦ стирка белья;
- ✦ мытьё посуды;
- ✦ потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- ✦ погулять в тихом месте на природе;
- ✦ зевание; достаточно 3 - 5 зевков.

Желаем успехов Вашим детям на экзамене!