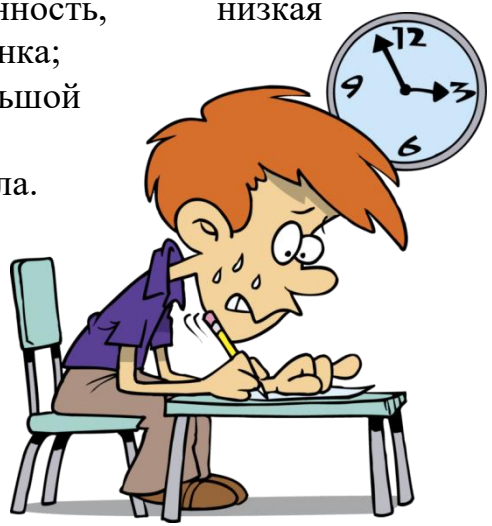
Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Экзамен - это всегда стресс для учащихся.

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



Способы снятия нервно - психического напряжения:

- ❖ выпить воды;
- ❖ спортивные занятия;
- ❖ контрастный душ;
- ❖ стирка белья вручную;
- ❖ мытье посуды;
- ❖ потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- ❖ громко спеть свою любимую песню;
- ❖ погулять в тихом месте на природе;
- ❖ зевание; достаточно 3 - 5 зевков.
- ❖ скомкать газету и выбросить ее.
- ❖ газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- ❖ Покричать то громко, то тихо.
- ❖ Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

! Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И дать твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов и неудач!

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 370 Московского района Санкт-Петербурга.

Экзамен без стресса

Подготовила:
Педагог-психолог
Башкинова В.В.

Санкт-Петербург 2021

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.

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.