

*Как помочь своему  
ребенку в процессе  
подготовки к ЕГЭ*



**Памятка  
родителям**

# Мандраж – стресс -- депрессия

- Мандраж – легкое беспокойство, переживание.
- Стресс- состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и особых обстоятельствах
- Депрессия-психическое заболевание, как правило возникающее после негативных событий в жизни человека, но часто развивается без какой-либо видимой причины

Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам



# Признаки стресса:

- ▣ - **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- ▣ - **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- ▣ - **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

# Откуда берется экзаменационный стресс?

- По мнению специалистов, он порождается
  1. интенсивной умственной деятельностью,
  2. нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
  3. также нарушением режима сна и отдыха.
- Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это **отрицательные переживания.**



# Советы психолога

- ▣ *Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.*
- ▣ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет заметить и вовремя предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том что он испытывает стресс.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».

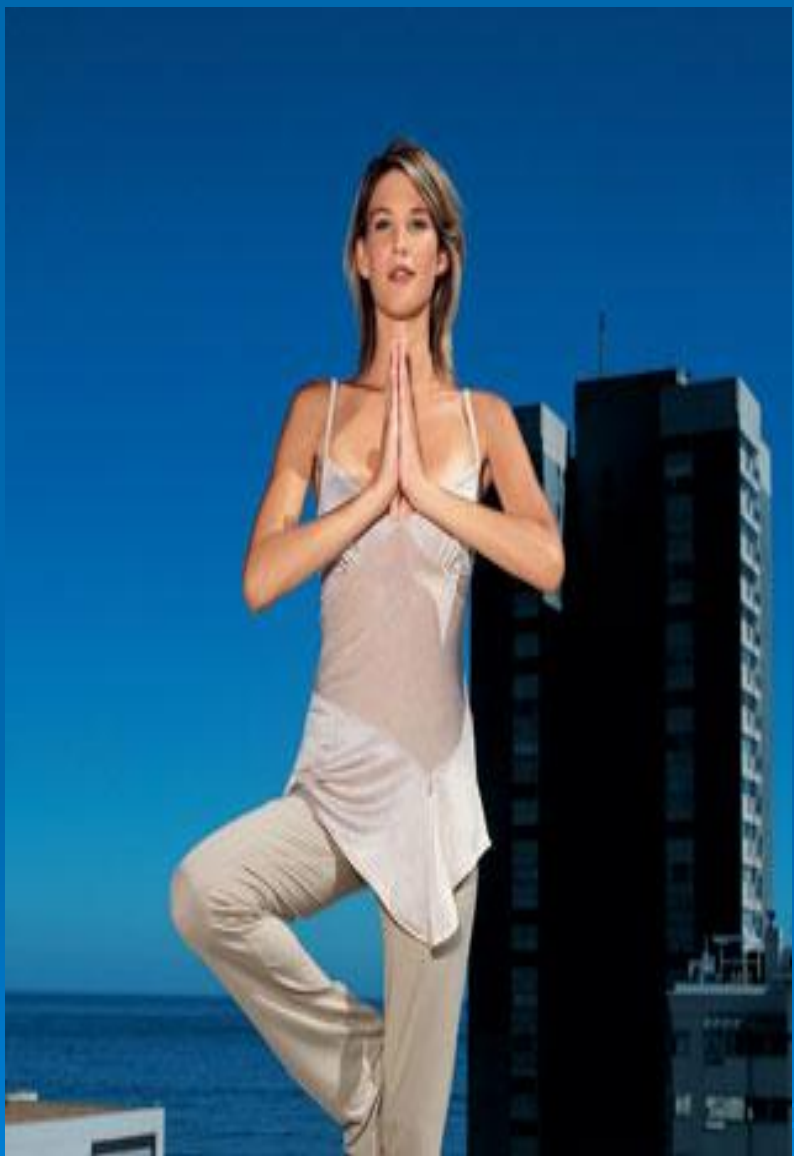


- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.



- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.





- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

# Питание

- ▣ **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- ▣ ***Ешьте рыбу.*** жирные сорта рыбы содержат большое количество витамина А и иммуностимулирующих жирных кислот Омега-3, которые повышают способность лейкоцитов уничтожать болезнетворные бактерии.
- ▣ ***Грызите орешки.*** Любые орехи полезны, так как снижают уровень холестерина в крови. Миндаль содержит большое количество витамина Е, который способствует улучшению иммунитета.
- ▣ ***Не забудьте о цинке.*** Недостаток цинка ослабляет иммунную систему. Проросшие зерна, устрицы, тыквенные семечки, постная говядина и молоко - природные источники цинка

# Вспомогательные средства при сильном стрессе

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды, лучше минеральной. Все остальные напитки в этой ситуации бесполезно, некоторые даже вредны.
- Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии.

# Внимание!

- Если сильный мандраж возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить свою нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.
- А вот для улучшения работы мозга и повышения иммунитета полезно принимать витаминно-минеральные комплексы и препараты, содержащие йод.
- **Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.** Поскольку они снижают деятельность мозговой функции.



# Спасибо за внимание!

□ Желаем



Ни пуха, ни пера!

