

# Родительское собрание

---

Психологическое  
сопровождение  
выпускных  
классов.

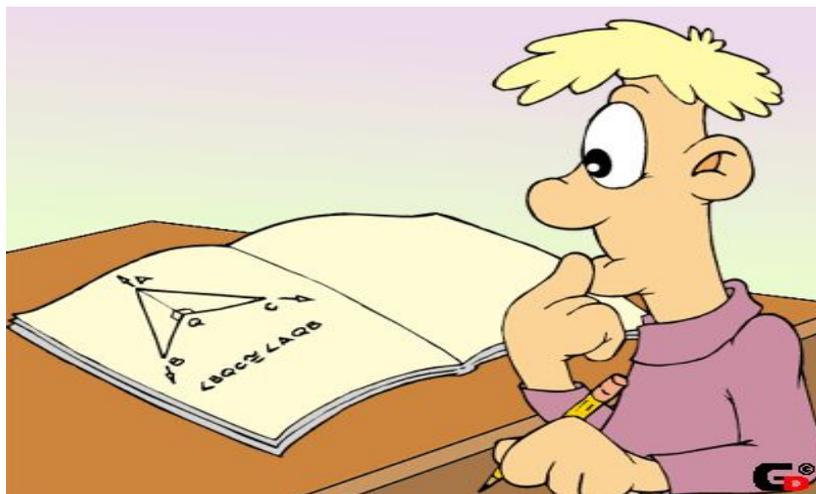


# Ваша помощь ребенку при подготовке к выпускным экзаменам

---

**Экзамен** - это одна из форм проверки сил ваших детей и их интеллектуального потенциала.

Любой экзамен является источником стресса.



# ПРИЗНАКИ СРЕССА

---

- **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна, холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или горле, аллергические реакции, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера(в голове, груди, животе, шее и т.д.);

# ПРИЗНАКИ СРЕССА

---

## ○ **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;

# ПРИЗНАКИ СРЕССА

---

## о **поведенческие:**

Ослабление памяти, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

# В период сдачи экзаменов

---

- Атмосфера в доме должна быть спокойная и доброжелательная;
- Обеспечьте удобное место для подготовки;
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.



## В период сдачи экзаменов

---

- подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо;
- повышайте их уверенность в себе;
- наблюдайте за самочувствием ребенка, не допускайте перегрузок;
- Обратите внимание на питание. (во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов). Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.

# Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

---

**МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.

**АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.

**АВАКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.

# Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

---

**КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.

**РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.

**ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

# Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

---

**КАПУСТА** – снимает нервозность

**ЛИМОН** – освежает мысли и  
облегчает восприятие информации.

**ЧЕРНИКА** – способствует  
кровообращению мозга.

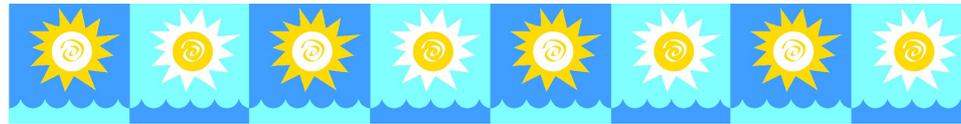
# ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

---

**ПАПРИКА** – способствует выделению «гармона счастья»-эндорфина.

**КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

**БАНАНЫ** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



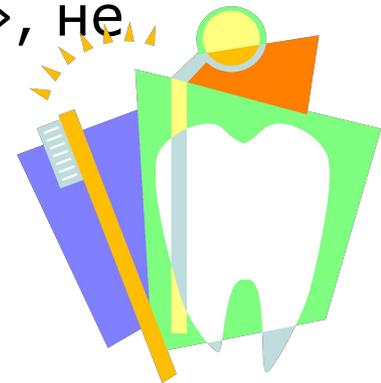
- Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.
- **Необходимо настраивать детей на успех, удачу!**



# Как победить тревожность?

---

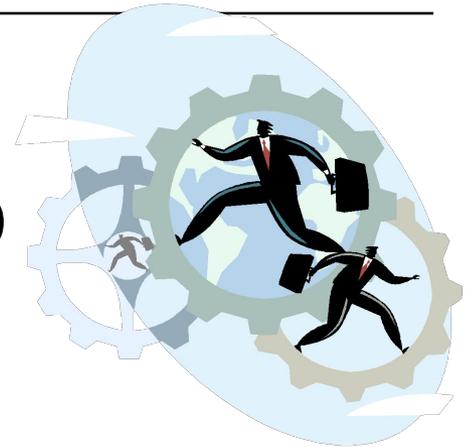
- 1. ПЕРЕМЕИНОВАНИЕ.
- Наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.
- ВАЖНА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО, МЫСЛИ об экзамене ДОЛЖНЫ БЫТЬ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНЫЕ.
- Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».



# КАК ПОБЕДИТЬ тревожность?

---

- 2. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОЛЕЗНО ДЕТАЛЬНО НАРИСОВАТЬ СИТУАЦИЮ ЭКЗАМЕНА В ВООБРАЖЕНИИ, А ЗАТЕМ ПОСЛЕ КАЖДОЙ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ ПОСТАРАТЬСЯ РАССЛАБИТЬСЯ НА НЕСКОЛЬКО СЕКУНД.





- 
- **Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.**
  - В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
  - Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

# Дыхательная гимнастика.

---

- **Успокаивающее дыхание** - выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При **мобилизирующем дыхании** - после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

# Приемы релаксации и снятия напряжения

---

## *Упражнение 1.* «**Мышечная релаксация**»

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе. Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз.

## Упражнение 2.

**Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.**

○ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

# Упражнение 3

## «Мысленная картина»

---

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте дайте вашему телу расслабиться.
- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
- Выдохните плавно, через нос, пока полностью не освободите легкие.
- Прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох), и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

# Остался один день до экзамена

---

- Он включает в себя еду, сон и физическую активность.
- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний
- Все необходимое к экзамену (тетрадь, ручка, карандаш, документы...) нужно подготовить заранее.
- Одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне еще и убедитесь в том, что ребенку в ней удобно и комфортно.
- Накануне экзамена лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.



**ПОМНИТЕ:**

---

**ОТ ВАС ЗАВИСИТ  
УСПЕШНОСТЬ  
ВАШИХ ДЕТЕЙ НА  
ЭКЗАМЕНЕ!**