

**"Как помочь
ребенку
успешно сдать
выпускные
экзамены"**

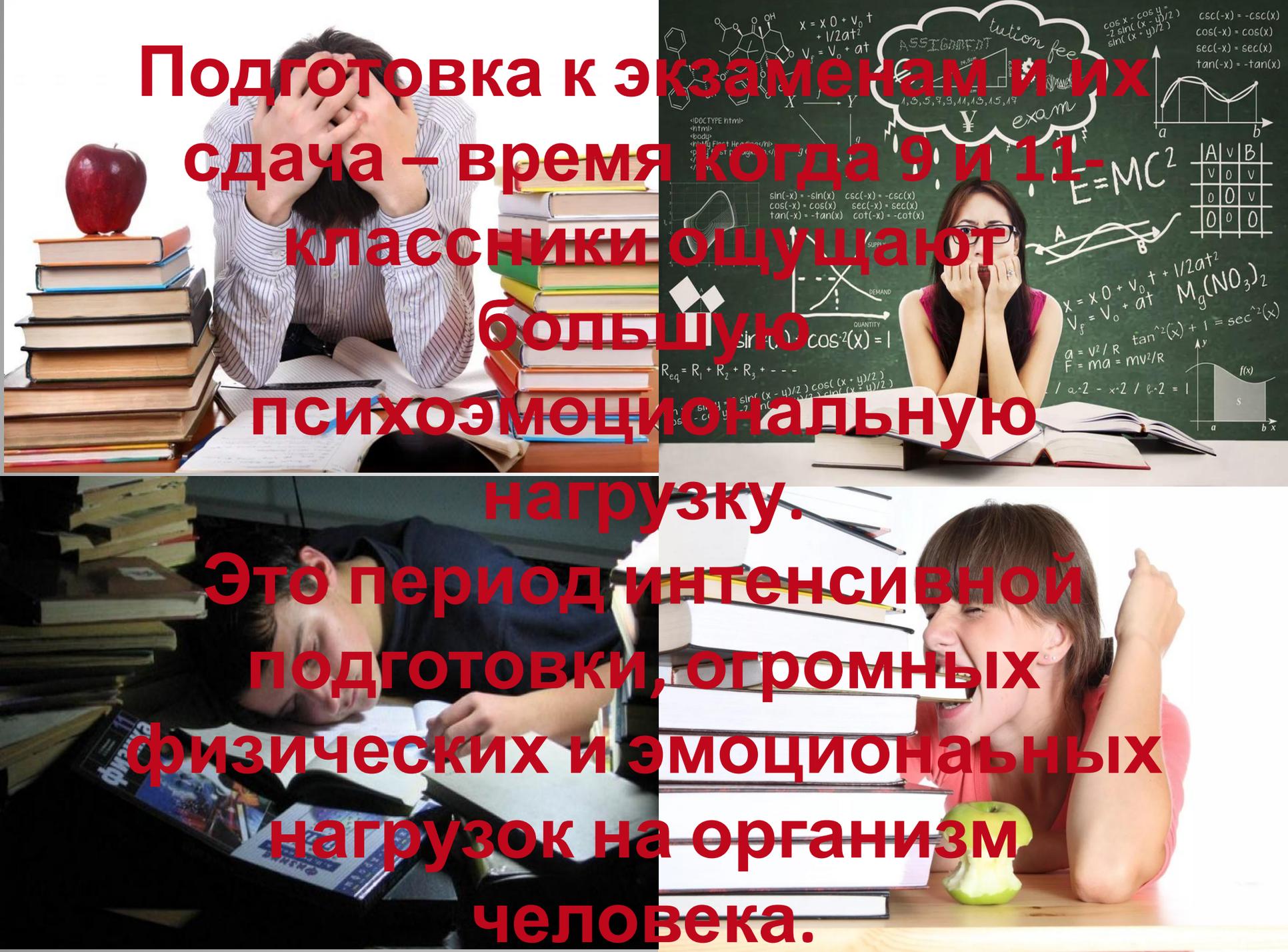
Советы
педагога – психолога
Спасовой Марины
Юрьевны

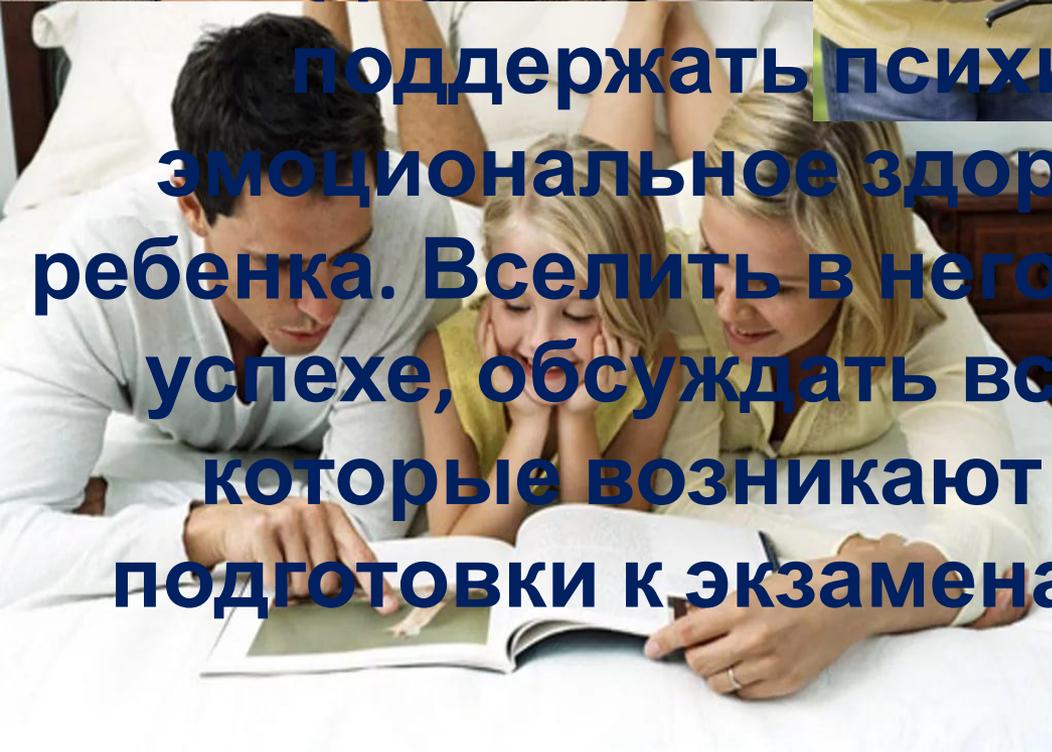
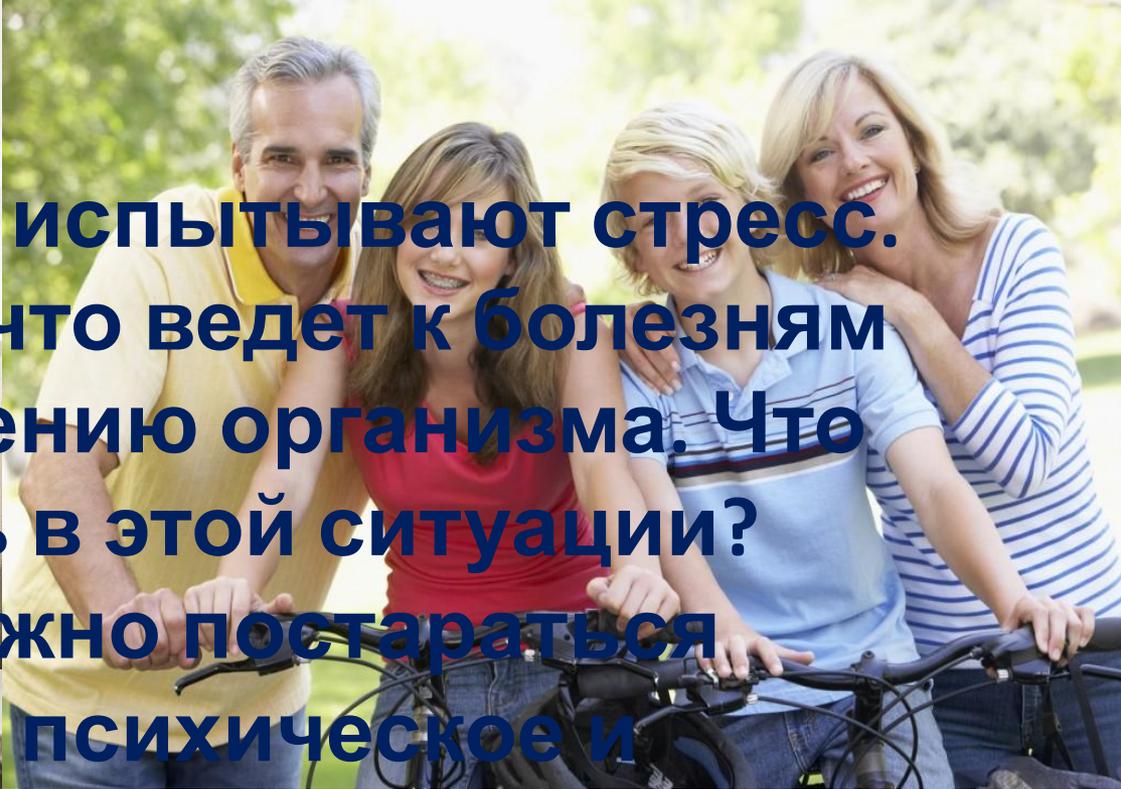
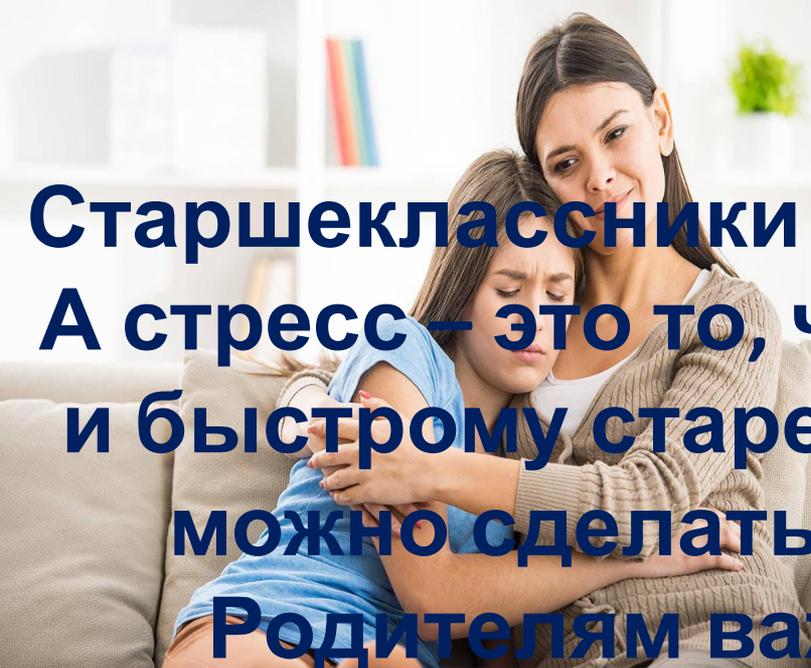


**Подготовка к экзаменам и их
сдача – время когда 9 и 11-
классники ощущают
большую
психологическую**

нагрузку.

**Это период интенсивной
подготовки, огромных
физических и эмоциональных
нагрузок на организм
человека.**





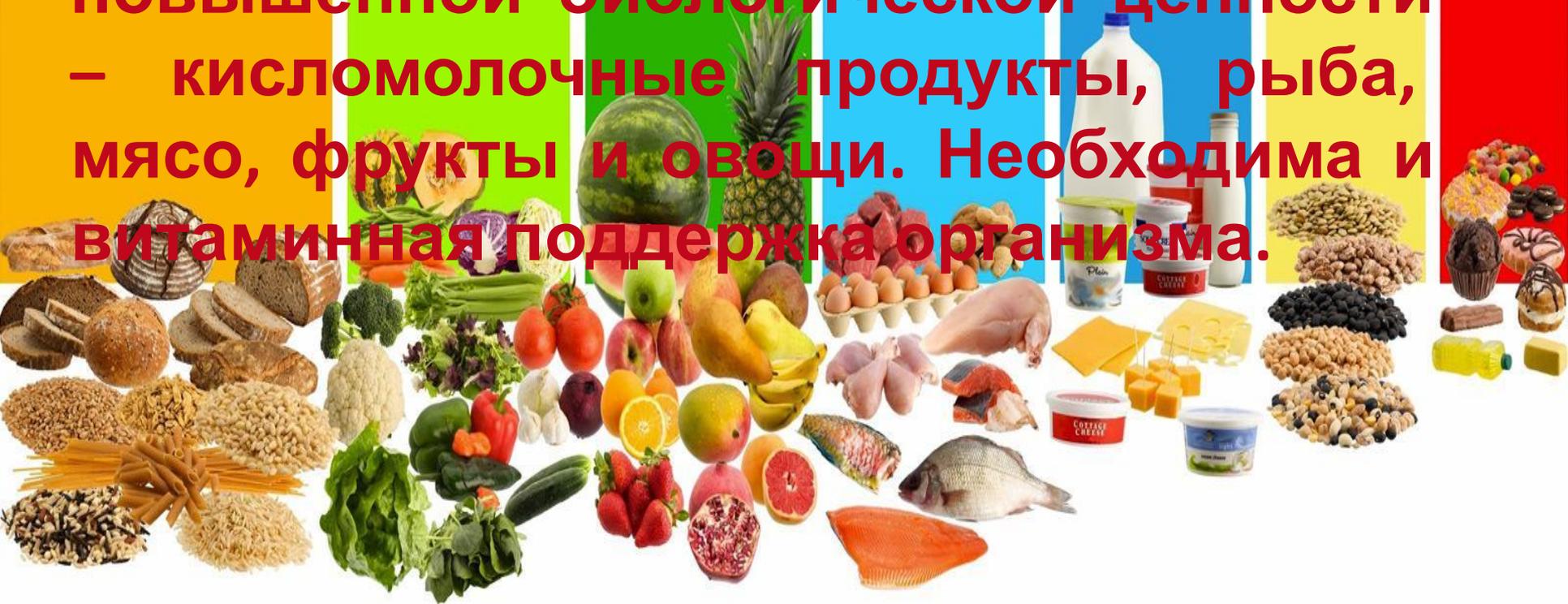
Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации? Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.



Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

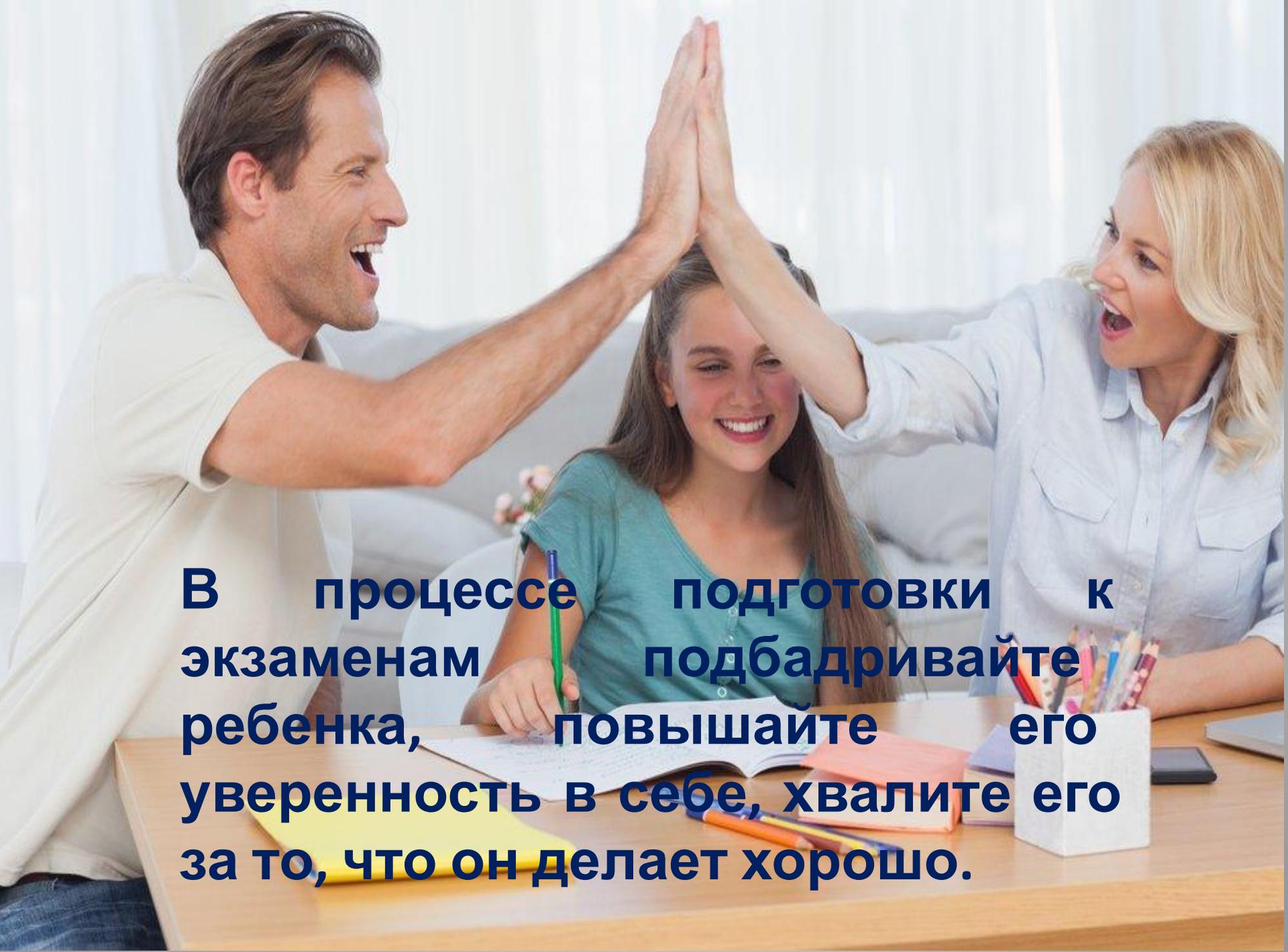


Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.





Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете на природу, отвлечете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

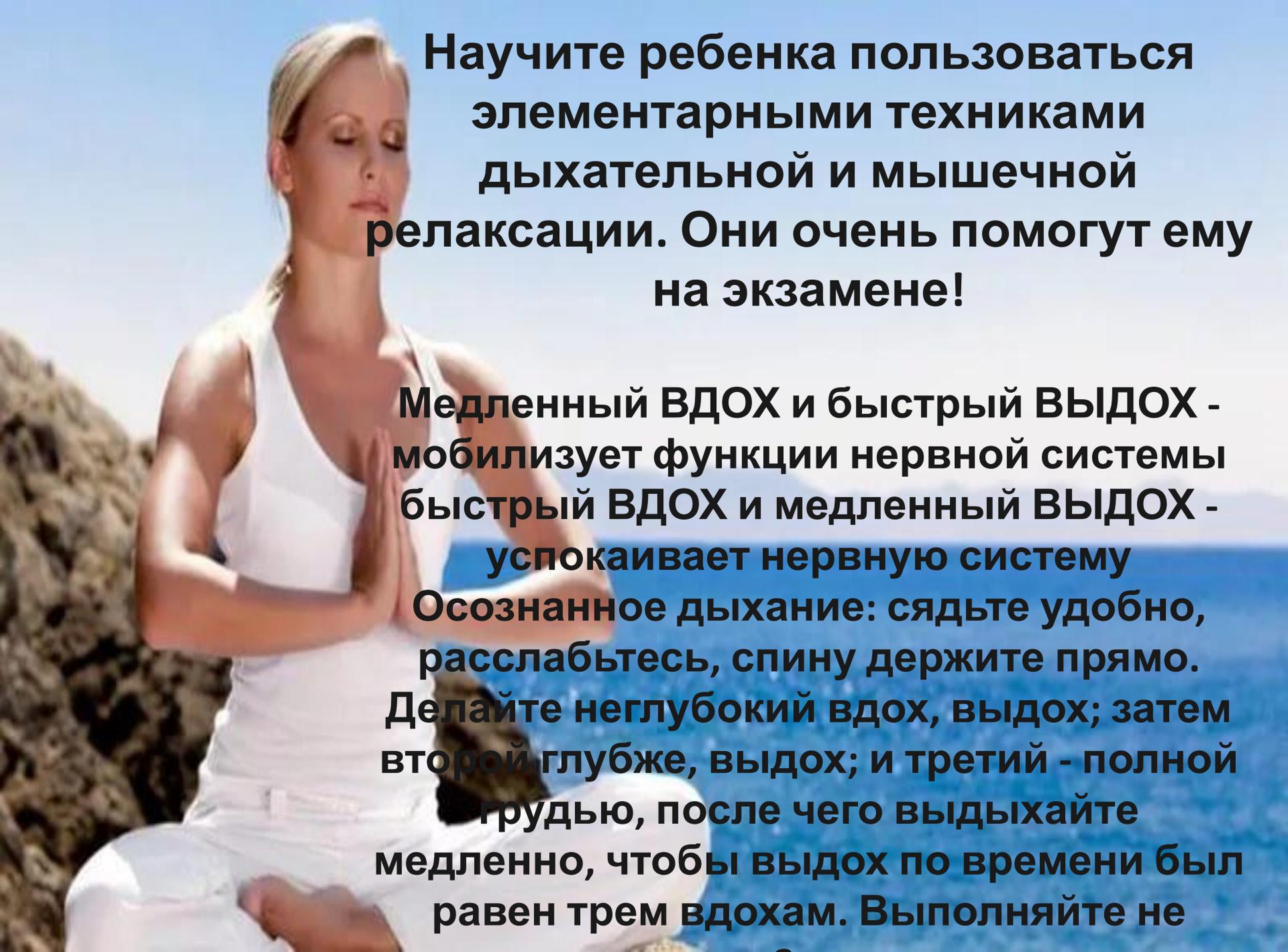


В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.

УПРАВЛЯЙТЕ ВОЛНАМИ СВОИХ ЭМОЦИЙ ЛЕГКО, СВОБОДНО И ПРИЯТНО!

Владейте собой, заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.





**Научите ребенка пользоваться
элементарными техниками
дыхательной и мышечной
релаксации. Они очень помогут ему
на экзамене!**

**Медленный ВДОХ и быстрый ВЫДОХ -
мобилизует функции нервной системы
быстрый ВДОХ и медленный ВЫДОХ -
успокаивает нервную систему**

**Осознанное дыхание: сядьте удобно,
расслабьтесь, спину держите прямо.
Делайте неглубокий вдох, выдох; затем
второй глубже, выдох; и третий - полной
грудью, после чего выдыхайте
медленно, чтобы выдох по времени был
равен трем вдохам. Выполняйте не**

В день сдачи экзаменов:

1. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
2. Дайте ребенку с собой воды.
3. Будьте уверены в успехе!
4. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка.

Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Удачи НА ЭКЗАМЕНАХ!



**Благодарю за
внимание!**