

Экзаменационная тревожность

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни.

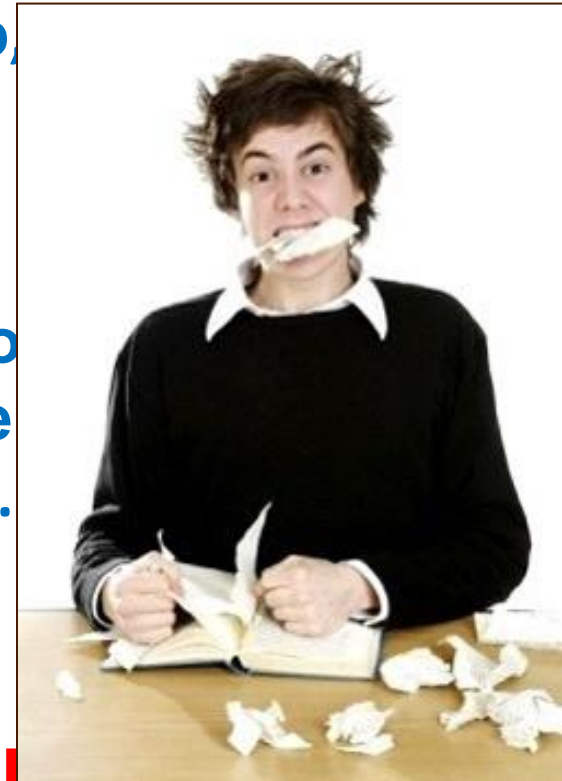
Одни воспринимают экзамены легко и идут на экзамены, уверенные в успехе.

У других – экзамен связан с беспокойством и тревогой. Они испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги.

В таком состоянии наблюдается:

- **нарушение ориентации,**
- **понижение точности движений,**
- **снижение контрольных функций;**
- **понижение волевых функций;**
- **обострение оборонительных реакций.**

Именно поэтому крайне необходима психологическая помощь во время подготовки к ИА.



Психологическая поддержка –

это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Существуют слова, которые поддерживают детей:

«Я уверена, что ты все сделаешь хорошо»,

«Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, выражение лица.



Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

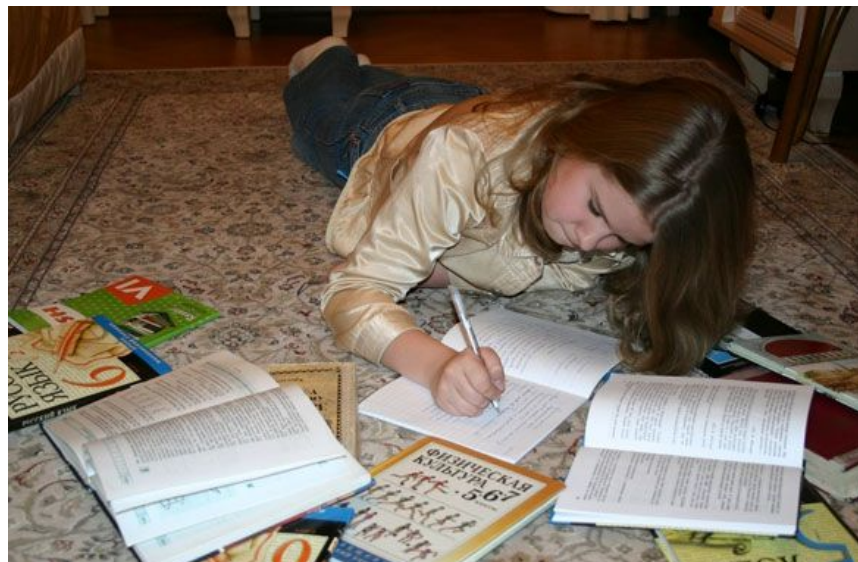
- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов ребенка,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения,
- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Как помочь детям подготовиться к экзаменам



- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.

Как помочь детям подготовиться к



- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Обеспечьте ребенку дома удобное место для занятий.



Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Физкультура
победит
адреналин!



Волнение, тревога непременно связаны с мышечным напряжением. Всем известно, что страх может вызвать спазм гортани, онемение отдельных частей тела. Чтобы уберечься от нежелательных последствий стресса, в целях профилактики, рекомендуется уделять время для физических упражнений. Минут по 15 три-четыре раза в день. Например, ещё утром лёжа в постели, потягиваясь, вращайте ступни ног, кисти рук, напрягите и расслабьте поочередно мышцы всего вашего тела (мышцы шеи, груди, живота, рук и ног). Таким образом, организованное тело организует и ваш разум. Важно посещение уроков ЛФК во время

Умное меню.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию

рыба, творог, орехи, кур: укрепляют нервную систему

морковь - улучшает память

капуста - снимает стресс

витамин «С» (лимон, апельсин) - освежает мозг, улучшает передачу информации;

бананы, клубника - помогут спать спокойно

креветки - помогут сконцентрировать внимание

шоколад - питает клетки мозга.





Для улучшения памяти:

- морковь с растительным маслом, ананасовый сок.

Для концентрации внимания:

- половинка репчатого лука в день
 - креветки

Для творческого озарения:

- чай из тмина (2 чайные ложки семян на чашку).

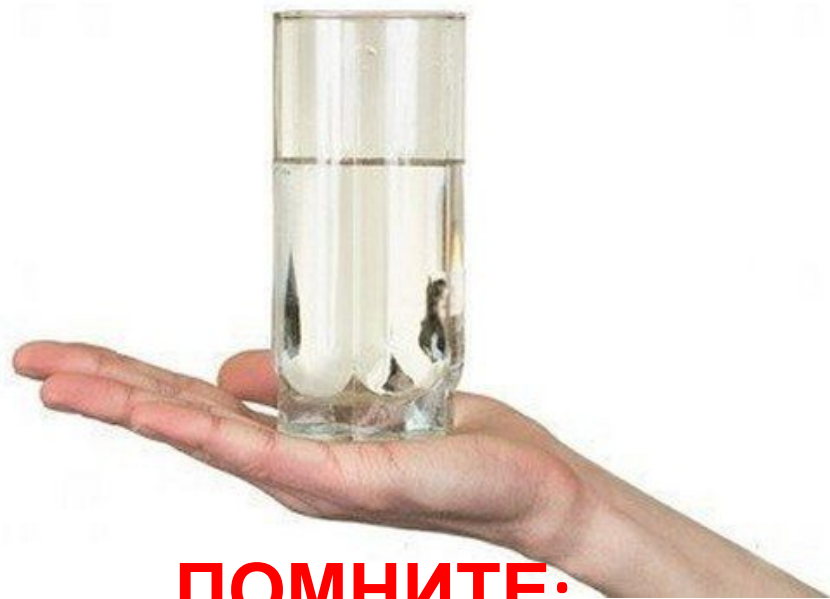
Для снятия стресса:

- капуста и лимон
 - орехи

Для хорошего настроения:

Для укрепления нервной системы и активной работы мозга: рыба, творог, орехи, курага

Чтобы по возможности быстро привести себя в форму, сделайте с утра энергичную зарядку, а также не забывайте про "питьевой режим"! Пить воду - это простейший способ взбодриться и подпитать себя энергией. Если ребенок чувствует себя вконец измотанным, нужно выпить медленными глотками стакан воды. Большинство школьников не придают значения режиму питья, выпивая, как правило, гораздо меньше жидкости, чем требуется напряженно



ПОМНИТЕ:

Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга.

В результате человек гораздо медленнее соображает

Сон - это важно!



Проследите, чтобы перед экзаменом, особенно накануне, ребенок хорошо выспался. Полноценный сон испокон веков является лучшим средством для восстановления всех психических процессов памяти, внимания, мышления, а следовательно, и работоспособности

Прогулка перед сном или открытая форточка.



Сколько бы ещё не оставалось невыученного материала, ребенку необходимо найти 15 минут для прогулки на свежем воздухе. Это укрепляет нервную систему, обогащает мозг кислородом.