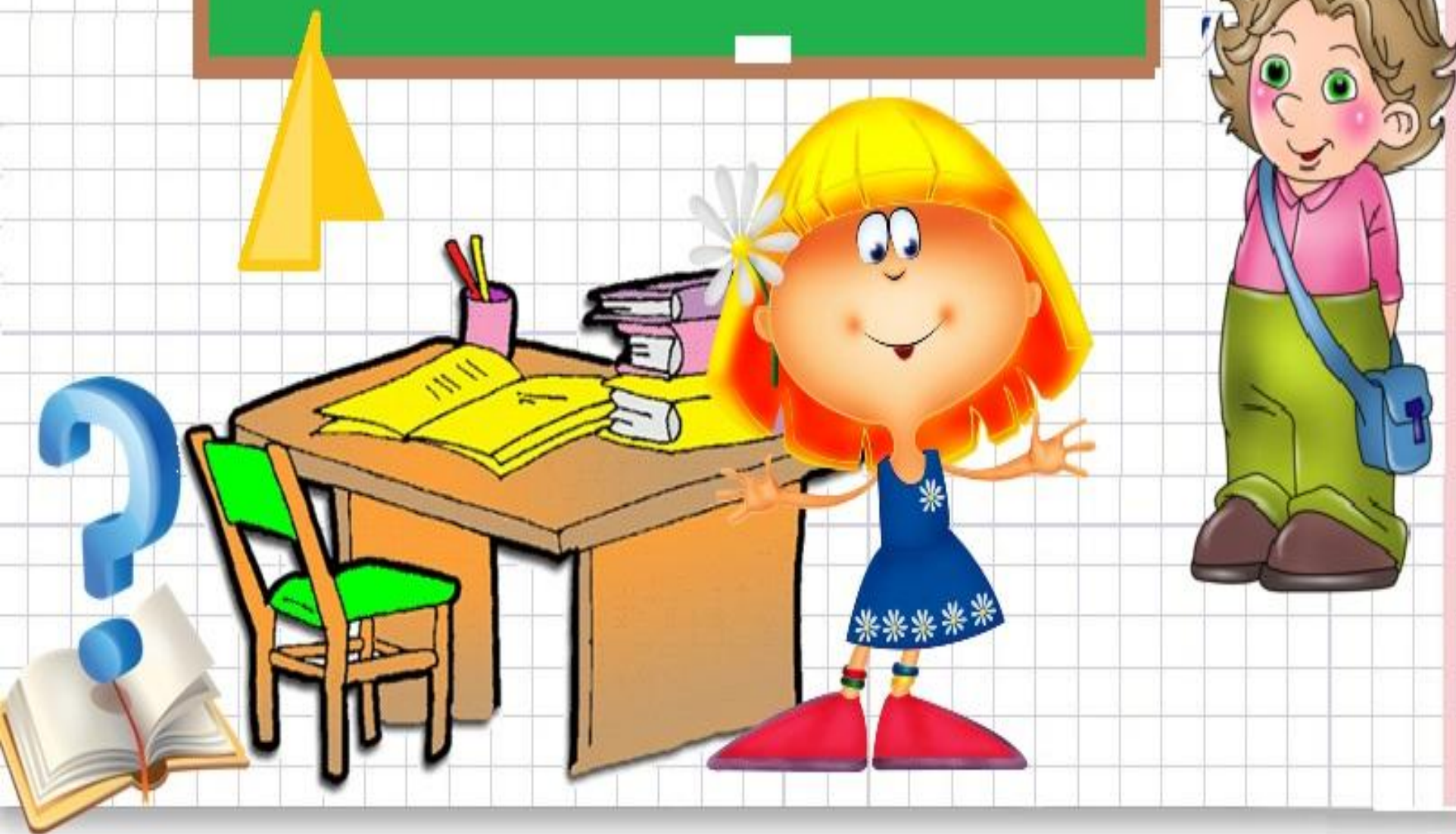


Родительское собрание:
«Как противостоять
предэкзаменационному
стрессу?»





**Стресс-беспокойство по поводу
результатов предстоящих
испытаний и реакция организма на
это переживание**

**«Стресс – это не то, что с вами
случилось, а то, как вы это
воспринимаете»**

Ганс Селье



Результаты анкеты №1

Выберите три вопроса, которые особенно вас волнуют, расставив в порядке значимости:

- взаимоотношения с родителями – 16% (4 человека)
- внешность
- недостаток свободного времени – 41% (10 человек)
- нет хорошего друга
- сдача экзаменов в школе - 75% (18 человек)
- поиск своего места в школе
- выбор будущей профессии – 54% (13 человек)
- любовь – 8% (2 человека)
- взаимоотношения со сверстниками – 4% (1 человек)

Стресс- тест

Предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1. почти никогда; 2. редко; 3. часто; 4. почти всегда.

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Беспочинно бываю беспокоен.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих.
20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

Результаты «стресс-теста»

высокая стрессоустойчивость: 29% уч-ся;

средняя стрессоустойчивость: 46 % уч-ся

низкая стрессоустойчивость: 25% уч-ся

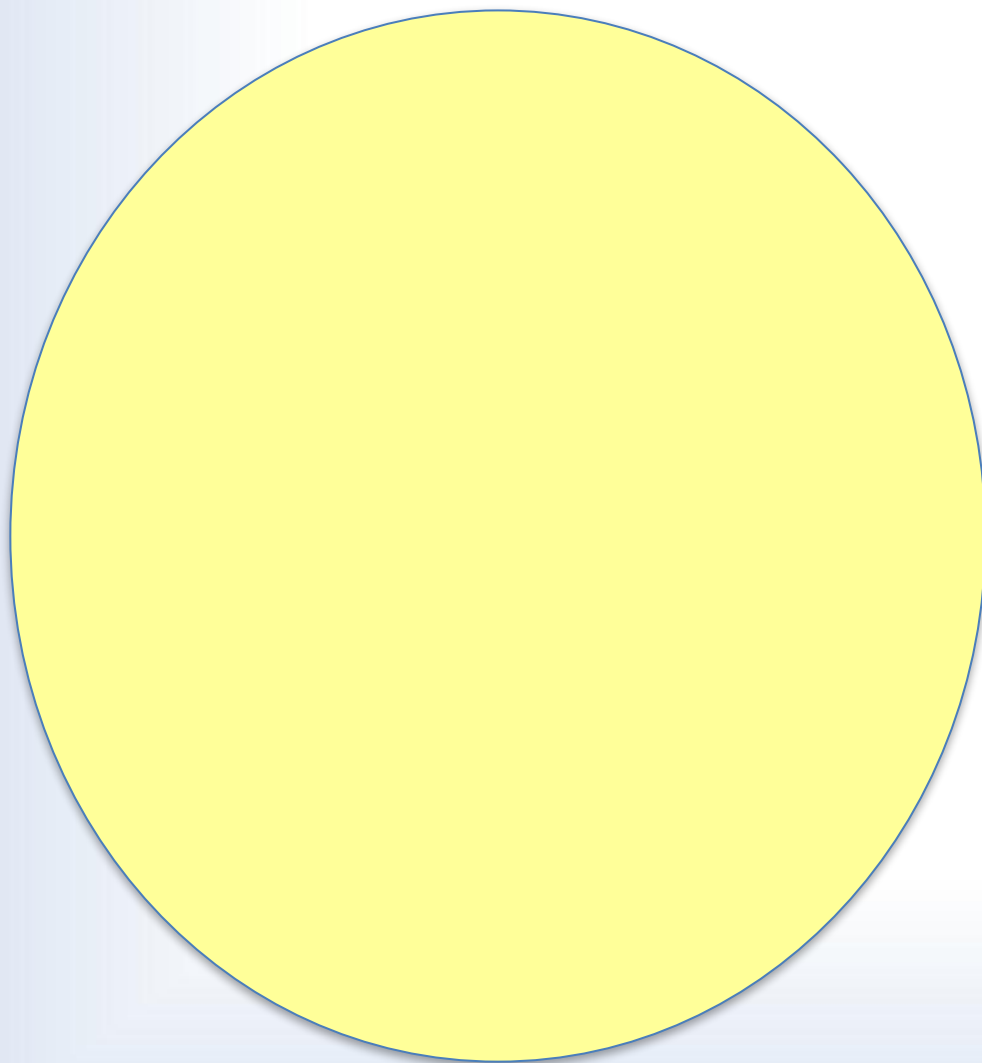


Что думают об экзаменах наши дети?

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

- 1. переживаю - 17 человек (71%);
не переживаю - 7 человек (29%);**
- 2. предполагаю, что завалю – 7 человек (29%);
надеюсь, сдам хорошо – 17 человек (71%);**
- 3. понимаю, что к ним надо готовиться – 21 человек (88%);
понимаю, что пора готовить шпаргалки – 3 человека (12%);**
- 4. становится плохо, когда думаю об экзамене – 22 человек (92%);
переживаю, что упаду в обморок во время экзамена –
2 человека (8%).**


Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена



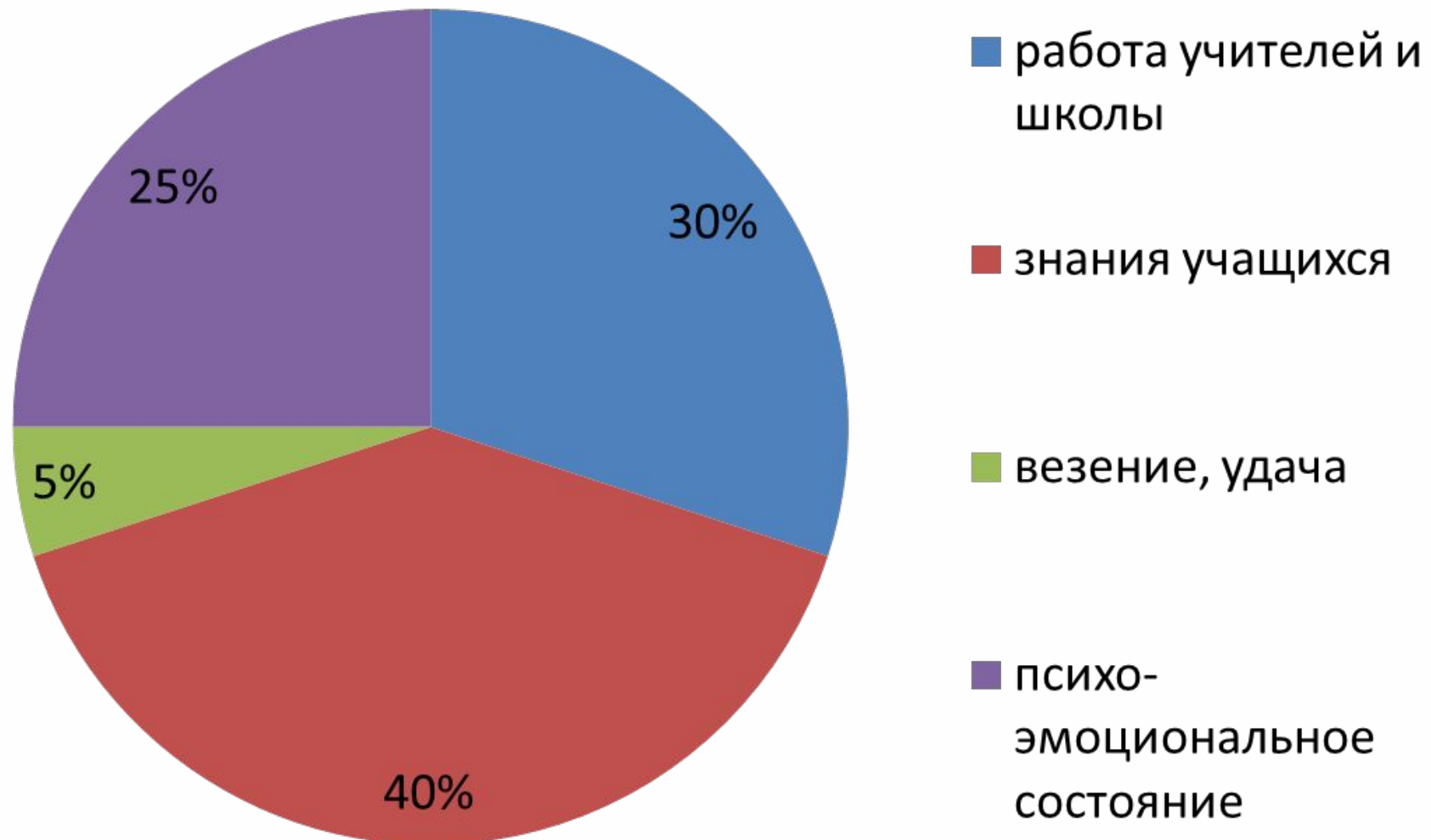
работа школы, учителей 

знания учащегося 

везение, удача 

**психо-эмоциональное
состояние подростка** 

Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена



Помощь родителей

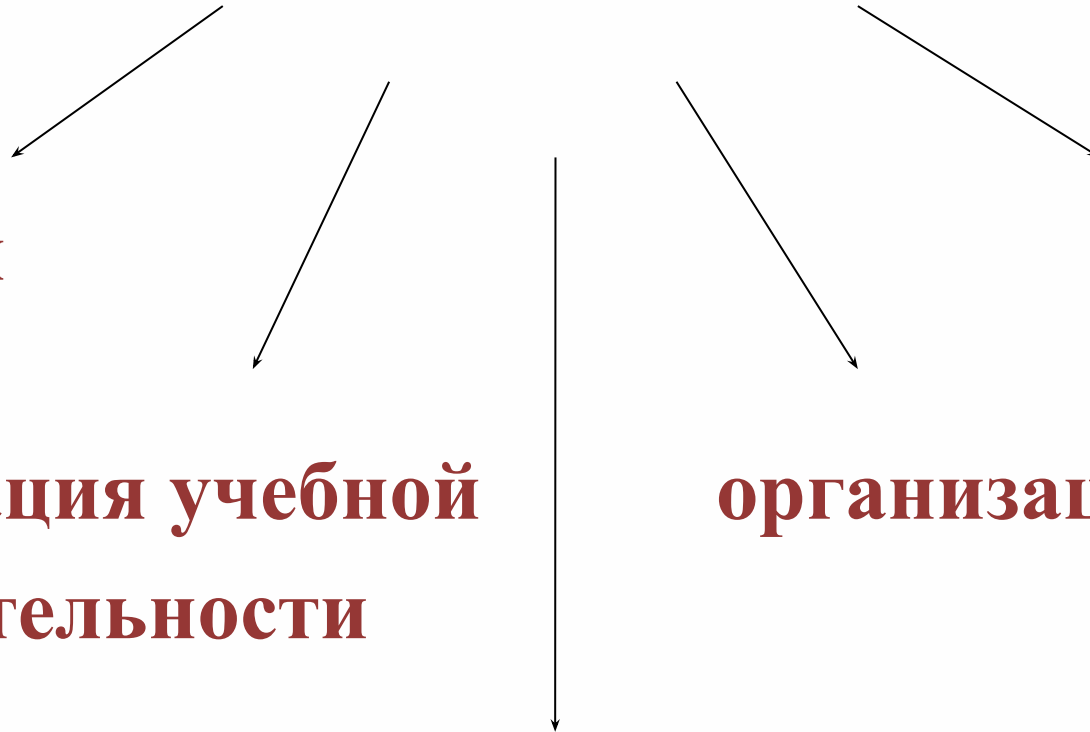
режим дня

питание

организация учебной
деятельности

организация досуга

психологическая поддержка



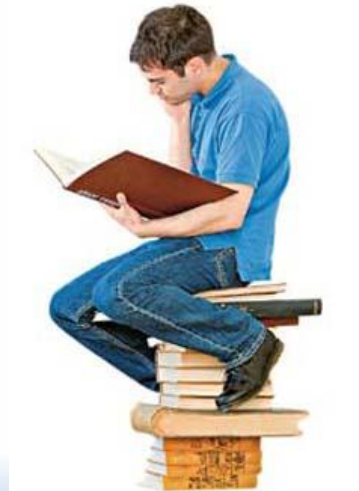
РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендовано сутки разделить на три части

Сон – не менее 8 часов



Подготовка к экзаменам
в школе (5 часов)
и дома-(3,5 часа)



Спорт, прогулки на
свежем воздухе- около
2х часов



Питание

Питание должно быть сбалансированным, 4 разовым, калорийным, богатым витаминами.

Полезно употреблять в пищу мясо, рыбу, овощи, фрукты, шоколад.



Условия поддержки работоспособности:

- чередовать умственный и физический труд;**
- беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;**
- минимум телевизионных передач и работы за компьютером;**
- стимулировать познавательные способности.**





**Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
Повышайте их уверенность в себе**

Говорите чаще детям:

**Ты у меня все сможешь.*

**Я уверена, ты справишься с экзаменами.*

**Я тобой горжусь!*

**Чтобы ни случилось, ты для меня самый лучший!*



Проблемные вопросы

1. Ваш ребёнок отодвигает подготовку к экзамену, стараясь не думать об этом.

Как вы будете его мотивировать?


2. Вашему ребёнку не доставляет удовольствие учиться. Как его заинтересовать?

3. День до экзамена. Ваш ребёнок волнуется, не уверен в своих силах.

Ваши действия.

Советы родителям выпускников

- Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.
- Не повышайте тревожность подростка накануне экзамена.
- Помогите детям рационально распределить время подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Создайте дома обстановку дружелюбия, уважения, умейте демонстрировать заботу о своём ребенке.
- Помните: главное - снять напряжение и тревожность ребёнка, обеспечить ему необходимые условия для занятий.

A young girl with long brown hair in a ponytail is laughing joyfully in the rain. She is holding a large, colorful umbrella with red and yellow panels. A young boy is standing behind her, also smiling and getting wet from the rain. The scene is bright and cheerful, capturing a moment of pure happiness.

**«Стресс – это не то, что с вами
случилось, а то, как вы это
воспринимаете»**

Ганс Селье



Желаю вам

**успешной подготовки к
экзаменам!**

