

5

4

# *Непростая пора*

5

3

2

4

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

(Эмерсон)

**«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»**

(Карнеги).

# Анкета

- Как вы считаете, подвержен ли ваш ребенок стрессам?
- Какие ощущения, лично вы, испытываешь в связи с предстоящими экзаменами? А ваш ребенок?
- Как вы оцениваете подготовленность вашего ребенка к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
- Есть ли у вас испытанные методы привлечь вашего ребенка к активной учебной деятельности? Какие?
- Какой режим при подготовке к предстоящим экзаменам вашего ребенка, вы считаете наилучшим?
- Строите ли вы совместные планы с ребенком, относительно его дальнейшего образования?

Знаете ли вы, какие учебные предметы нравятся вашему ребенку и почему?

# ТЕСТ»

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

- **Когда он сердится, то может кого-нибудь обидеть?**
- **Он не переносит критики, выходит из себя?**
- **Если его справедливо критикуют, он грубит?**
- **Он все свое свободное время чем-нибудь занят?**
- **На вашу просьбу отзывается сразу?**
- **Страдает отсутствием аппетита?**

## **Беспричинно бывает беспокоен?**

- **Чувствует себя уставшим, плохо выспавшимся, не может отключиться?**
- **У него бывают боли в голове, спине, шее?**
- **Он барабанит пальцами по столу, а когда сидит, покачивает ногой?**
- **Он любит, чтобы его хвалили за то, что он делает?**
- **Его раздражают мелочи?**
- **Он нервничает, когда приходится кого-то ждать?**
- **Когда он попадает в непростое положение, теряется?**

# Шкала оценки

- **25 баллов и меньше.** — Ваш ребенок живет спокойно и разумно, успевает справиться с проблемами, которые возникают, не страдает ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.
- **26 и больше баллов.** — Его жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдает от стресса как в положительном смысле этого слова, так и в отрицательном. По всей видимости, он не изменит образа жизни.
- **38 и больше баллов.** — Его жизнь — беспрестанная борьба. Он честолюбив и мечтает об успехе. Для него важно мнение других, и это держит его в состоянии стресса. Если будет продолжать в том же духе, то многого добьется. Ему нужно избегать лишних споров, усмирять свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться от него всегда максимального результата. Время от времени давайте ему передышку.
- **55 и больше.** — Ваш ребенок живет, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Ему нужно изменить образ жизни. Стресс, которому он подвержен, угрожает и его здоровью, и его будущему.

# Памятка 1

- **Некоторые закономерности запоминания**
- Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
- Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
- Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

# Памятка 2

- **Условия поддержки работоспособности**
- Чередование умственного и физического труда.
- Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
- Беречь глаза, делать перерыв каждые 20—30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

# Памятка 3

- **Приемы психологической защиты**
- Переключение. Начиная думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
- Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
- Мобилизация юмора. Смех — противодействие стрессу.
- Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
- Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
- Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

# **Выводы**

- 1. *Сделать все возможное для создания благоприятной обстановки в период подготовки учащихся к экзаменам.*
- 2. *Обеспечить должный контроль за выполнением режима дня и режима питания.*
- 3. *Следовать рекомендациям, изложенным в памятках.*
- 4. *Верить в силы детей, самим не поддаваться волнениям и панике.*

## Профиль или универсальное обучение?

От качества знаний и успеваемости зависит выбор формы дальнейшего обучения вашего ребенка.

**отличники:** Казаева К., Салеева Д., Талалихина Е.

**хорошисты:** Болбашев Д., Бирюкова А., Горелова Т.,  
Савин А., Свищев М.

Профиль – путь к высшему образованию