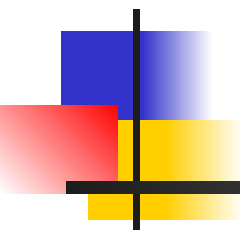


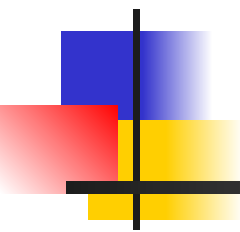
Родительское собрание



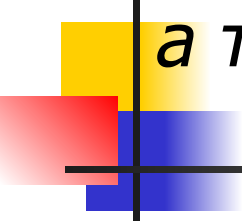
*Психологические рекомендации
родителям выпускников
при подготовке к ЕГЭ*

Экзамен

это



*проверка знаний + ситуация
стресса*



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

(Г. Селье).

« 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».

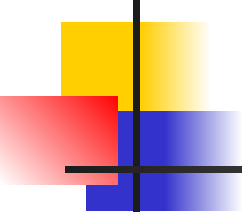
(Д. Карнеги)

Экзаменационный стресс

Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания






Симптомы экзаменационного стресса

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность



Симптомы экзаменационного стресса

КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)*
- *кошмарные сновидения*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности к концентрации внимания, рассеянность*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

Ваша помощь ребенку при подготовке к выпускным экзаменам



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

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

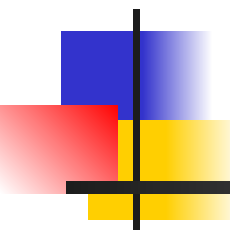


Забывать о прошлых неудачах ребенка;

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:



*«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «
Ты знаешь это очень хорошо».*

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:



- Опирайтесь 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;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

Рекомендации для родителей

*** Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.**

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

*** Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».**

*** Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

Рекомендации для родителей

- *Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- *Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- *Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- *Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Помогите детям распределить темы подготовки по дням.



Рекомендации психолога

- Накануне экзамена лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
- 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.



Рекомендации психолога

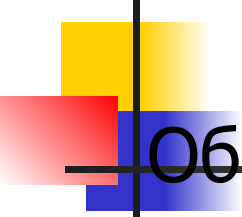
- Проконтролируйте, что ваш ребенок собираясь на экзамен, позавтракал.
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.



Рекомендации психолога

Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты то вы должны проконсультироваться с врачом какие препараты можно пропить и в каком количестве какой эффект они могут произвести. Курс употребления препарата должен прекратиться за неделю до экзаменов.

Питание ребенка



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

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга, а шоколад и бананы поднимают настроение.

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.
- Сосчитайте до десяти.
- Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Итак 5-10 раз .Уверено скажи себе «Спокойно. Я все смогу , я все решу, у меня все получится»

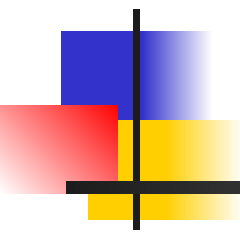


Приемы психологической защиты

Позитивное мышление характерно тем, что человек сознательно контролирует свои мысли и не позволяет укорениться негативным эмоциям. Он верит в себя, верит в успех своей деятельности. Развитие позитивного мышления - лучший способ профилактики стресса!



Приемы психологической защиты



Достаточно эффективную зарядку
позитивного мышления предложил Д.
Карнеги. Она получила у него название
"Именно сегодня".



Приемы психологической защиты



- Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном.
- Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваши переживания.
- 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).

Приемы психологической поддержки

Используй такие формулы самовнушений:

Я УВЕРЕННО СДАМ ЕГЭ

Я УВЕРЕННО И СПОКОЙНО СПРАВЛЮСЬ С ЗАДАНИЯМИ

Я С ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЙДУ ВСЕ ИСПЫТАНИЯ

Я СПОКОЙНЫЙ И ВЫДЕРЖАННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДАНИЕМ

Я СПРАВЛЮСЬ

Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ТО-ТО И ТО-ТО...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.

Упражнение на саморегуляцию

Инструкция: «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо.

Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности или спокойствия. Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и своих ощущениях.


Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность, спокойствие. Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза.



Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

- Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
- Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.
- Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.
- Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит".

Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

- 
- Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.
 - Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.
 - Наступает "пробуждение". Сосчитайте до 20. Говорите себе: "Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет".
 - Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

А. Стрессовая ситуация застигла в помещении

- Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.
- Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
- Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо?
- Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточено, выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация

не в помещении

- Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.
Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.
- Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.
- Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.
- Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.
- В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности.
- Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но, опять же, не переусердствуйте.