

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам

Стресс перед экзаменами

Полезный – эустресс

Деструктивный – дистресс



Закон Йеркса-Додсона



Предэкзаменационный стресс.

Физические признаки:

- Бессонница
- Головные боли
- Проблемы с пищеварением
- Частое мочеиспускание
- Усиление сердцебиения
- Боли в животе
- Тошнота или рвота
- Потеря аппетита или постоянное чувство голода
- Сыпь на теле
- Кожный зуд

Эмоциональные признаки:

Импульсивное поведение

Пониженное настроение

Гнев

Нарушение памяти и концентрации внимания

Беспокойный сон (кошмары)

Необоснованная агрессивность

Раздражительность, частые слезы

Невозможность сосредоточиться, путаница
мыслей

Поведенческие признаки:

Кручение волос

Кусание ногтей

Потеря интереса к внешнему облику

Морщение лба

Скрежетание зубами

Пронзительный нервный смех

Курение

Чрезмерное потребление лекарств

Притоптывание ногой или постукивание пальцем

Что нужно делать?

- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Снижайте тревожность.
- Говорите: *«Ты сможешь это сделать»*, *«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»*, *«Ты знаешь это очень хорошо»*.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Что нужно делать?

- **Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок:**
- *Чередование отдыха и занятий (10мин/40 мин).*
- *Обязательны физические нагрузки, прогулки (не менее 15 минут в день): бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба и т.д.*
- *Правильное питание.*
- *Сон.*

Феномен Сеченова

- И.Н. Сеченов доказал, что восстановление сил наступает быстрее не тогда, когда отдыхают обе руки, а тогда, когда одна рука отдыхает, а другая включается в работу. Иными словами, для отдыха нужно сменить деятельность. Например сменить умственную работу на физическую



Как справиться со стрессом перед экзаменом?

- Кто Я?
- Где Я?
- Что я хочу?
- Что я чувствую?





Я - родитель

Проект Фонда поддержки
детей, находящихся в трудной
жизненной ситуации