



Как помочь своему ребенку в процессе подготовки к ЕГЭ

*педагог-психолог
МБОУ СОШ №4
Деева О.М.*

Признаки стресса:

- - **физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
- - **эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
- - **поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.


Откуда берется экзаменационный стресс?

- По мнению специалистов, он порождается
 1. интенсивной умственной деятельностью,
 2. нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками,
 3. также нарушением режима сна и отдыха.
- Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это **отрицательные переживания.**



Советы психолога

- **Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна допущения ошибок.



**Не повышайте тревожность ребенка
накануне экзаменов - это может
отрицательно сказаться на результате
экзамена.**

**Наблюдайте за самочувствием ребенка.
Никто, кроме Вас, не сможет
заметить и вовремя предотвратить
ухудшение состояния ребенка, связанное
с переутомлением, стрессом.**

- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**



Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



- Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок **высыпался.**

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.



Питание

- **Обратите внимание на питание ребенка:**
во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов.
Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- ***Ешьте рыбу.*** жирные сорта рыбы содержат большое количество витамина А и иммуностимулирующих жирных кислот Омега-3, которые повышают способность лейкоцитов уничтожать болезнетворные бактерии.
- ***Грызите орехи.*** Любые орехи полезны, так как снижают уровень холестерина в крови. Миндаль содержит большое количество витамина Е, который способствует улучшению иммунитета.
- ***Не забудьте о цинке.*** Недостаток цинка ослабляет иммунную систему. Проросшие зерна, устрицы, тыквенные семечки, постная говядина и молоко - природные источники цинка

Вспомогательные средства при сильном стрессе

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды, лучше минеральной. Все остальные напитки в этой ситуации бесполезно, некоторые даже вредны.
- Во время сильного нервного напряжения рекомендуется вдыхать успокаивающие запахи. Выработке гормона расслабления (серотонина) в мозге способствуют такие ароматы, как лаванда, мята, эвкалипт, жасмин, пихта. Достаточно капнуть несколько капель одного из этих ароматических масел на салфетку или носовой платок и глубоко вдохнуть, и вы сразу почувствуете успокоение. Учтите, что этот метод можно использовать в том случае, если у вас нет аллергии.

Внимание!

- Если сильный мандраж возникает за несколько дней или даже недель до экзамена, имеет смысл подготовить свою нервную систему к предстоящему испытанию с помощью легких успокоительных препаратов растительного происхождения.
- А вот для улучшения работы мозга и повышения иммунитета полезно принимать витаминно-минеральные комплексы и препараты, содержащие йод.
- **Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена.** Поскольку они снижают деятельность мозговой функции.





Спасибо за внимание!