

## Для родителей (законных представителей) выпускников 9 и 11 классов Экзамены. Стресс?

В беседе об экзамене уместно вспомнить о тревожности. Это обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации. Тревожность - это поток чувств, которые сфокусированы на страхе, перед чем-то неведомым.

Экзамен – это сложная и, для выпускников 9 классов, непонятная ситуация. Это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Во время экзамена проходят проверку многие черты личности – от ораторского искусства до умения сдерживать и контролировать свой страх. Возникает стрессовая ситуация, которая провоцирует выделение в организме гормона, который влияет на память.

Экзамены требуют большого напряжения всех ресурсов организма. Часто дети, перед экзаменом утрачивают аппетит, сон. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, будет зависеть успешность вашего ребенка в экзаменах и здоровье (как физическом, так и психологическом)!

Обратите внимание на состояние ваших выпускников и их реакцию на стресс: **тревога** (головные боли, учащенное дыхание, раздражительность, простуды) – организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и приспосабливается к нему или старается это сделать; **адаптация** (поддержка усилий, которые предпринимаются ребенком) – адаптация к новым условиям; **истощение** – если стрессор продолжает действовать, происходит срыв системы адаптации.

Признаками стрессового состояния или напряжения могут выступать:

- невозможность сосредоточиться на чем-либо
- частые ошибки
- ухудшение уровня памяти, внимания
- усталость
- ускорение речи, дыхания
- часто «упускают» мысль
- боль (голова, желудок, спина)
- раздражительность, конфликтность
- перепады настроения
- отсутствие чувства юмора
- навязчивые движения
- потеря аппетита
- снижение работоспособности

Итак, как лучше повторять материал.

1. День лучше начинать с физической нагрузки – гимнастика, зарядка
2. Сытный завтрак
3. Следует учитывать, что продуктивность запоминания варьируется в течение дня. Наиболее эффективная работоспособность с 8 до 12 часов. Затем снижение и к 17 снова возрастает. Но не стоит садиться за учебники и конспекты вечером или, тем более, ночью.
4. Перерывы на отдых. 10-15 минут после каждого часа. Но отдых активный.
5. После 2,5 – 3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв на 20-30 минут. Затем можно еще позаниматься часа 3. Далее обед и отдых. Потом снова можно заниматься.

6. Ограничьте просмотр фильмов и телепередач, прослушивание музыки, чтение художественной литературы и игры в шахматы. Эти занятия увеличат и без того высокую нагрузку. Замените все вышеперечисленное на прогулку на свежем воздухе.

7. Дословно запомнить всю информацию невозможно, а значит необходимо уметь выстраивать «причинно-следственную» цепь, или ассоциативный ряд, или применить тот способ запоминания, который подходит вашему ребенку.

Как преодолеть страх перед непонятным:

- ребенку необходимо делиться своими переживаниями
- научиться переключаться на занятия и воспоминания, которые приносят

удовольствие

- сон и правильное питание
- ситуация позитивного взаимодействия
- саморегуляция

Психологическая усталость и ее преодоление

- разговор
- рисунок, письмо, рассказ
- чувство юмора

Продукты питания в помощь в преодолении трудностей перед экзаменом:

- лучшему запоминанию помогает морковь
- от напряжения и усталости – лук
- выносливости способствует – орех
- острый перец, клубника, банан – снимают стресс и улучшают настроение
- капуста от нервозности
- черника и морская рыба питают клетки мозга и улучшают кровоснабжение
- сахар, в чистом виде, нет, лучше есть продукты в которых он находится: шоколад,

сухофрукты, орехи и т.д.

- рыбий жир

Перед экзаменом лучше позавтракать морской рыбой с овощами с горьким шоколадом вприкуску.