



Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойн»

Я сдам EGЭ!



«Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от

Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.



Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Расслабь мышцы, присоедини к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

«Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).



ПОМОГАЮТ В СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ И СНИЖАЮТ УСТАЛОСТЬ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

«Профилактика стресса в период подготовки и сдачи ГИА»

Уважаемые родители!

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:



Помните, что ЕГЭ сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.



Следите за физической активностью вашего ребенка. Пусть больше времени проводит на свежем воздухе. Это благотворно влияет на работоспособность.



Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно-психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.



Не преувеличивайте для детей значимость ГИА, не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь этой цели?). Это будет способствовать снижению уровня тревоги у учащихся, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ГИА.



Питание должно быть трех - четырех разовым, калорийным, небольшими порциями. Пища богата клетчаткой, белками, микроэлементами (кальций, фосфор). Следует исключить из рациона фастфуд.



Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".



После экзамена.

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть.