

## Рекомендации родителям...

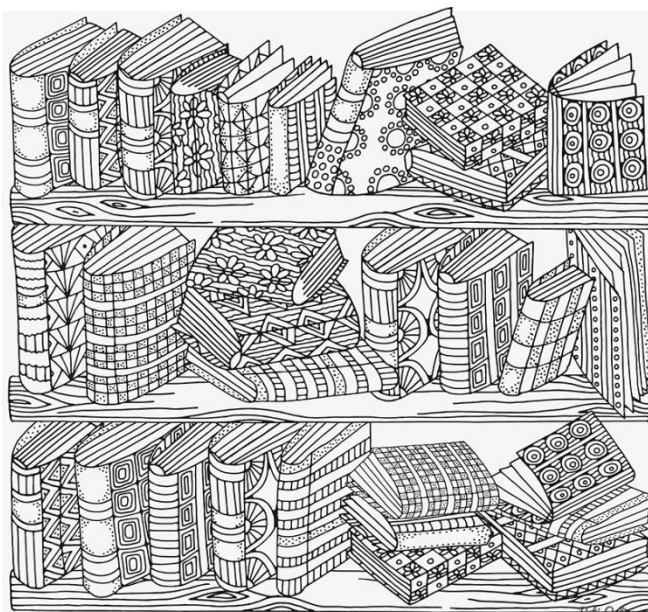
### 1. Основные направления в подготовке к экзаменам:

- Организация режима и условий подготовки
- Особенности правильного питания
- Тренировка сдачи экзамена
- Психологический настрой.



### 2. Психологический настрой.

- Осознание ребенком, от чего же зависит успешность в том или ином начинании,
- Представление возможных стратегий выбора,
- Способствование повышению уверенности в своих силах,
- Укрепление чувства собственного достоинства: научиться выявлять область, в которой требуется помощь других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства.



### 3. Преодоление стресса.

- Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать
- Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

#### 4. «Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

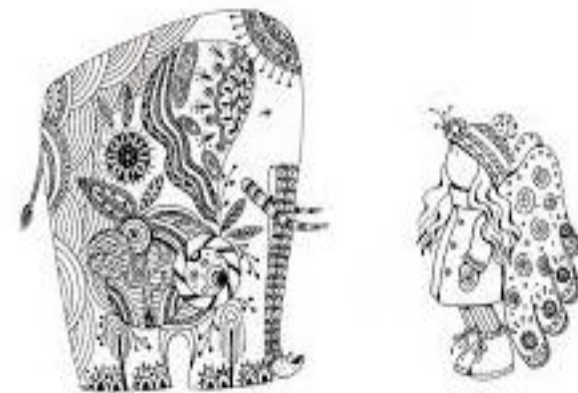
- дыхание: через глубокий вдох задержать дыхание на пике вдоха и сделать медленный выдох
- минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела, распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным выдохом
- необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится рядом
- перед экзаменом использовать аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно»
- если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и постараться включиться в какую-либо активную деятельность (физический труд)

- прослушивание трансовой музыки способствует локальной концентрации, которая рефлекторно вызывает мышечное расслабление.



МБОУ «Кирпичнозаводская СОШ»  
Астраханская обл. Приволжский район

#### «Рекомендации родителям при подготовке детей к выпускным экзаменам»



Подготовила педагог-психолог

Устинова Н.В.

Г. Астрахань  
2017г