

Психологическая страничка.

*И разверзлись
небеса, и пришли
экзамены,
и позавидовали
живые мёртвым...*



*Как
«пережить»
экзамен?*



*Для начала послушай
несколько моих
советов.*

*Они помогут тебе
снять напряжение и не
волноваться*



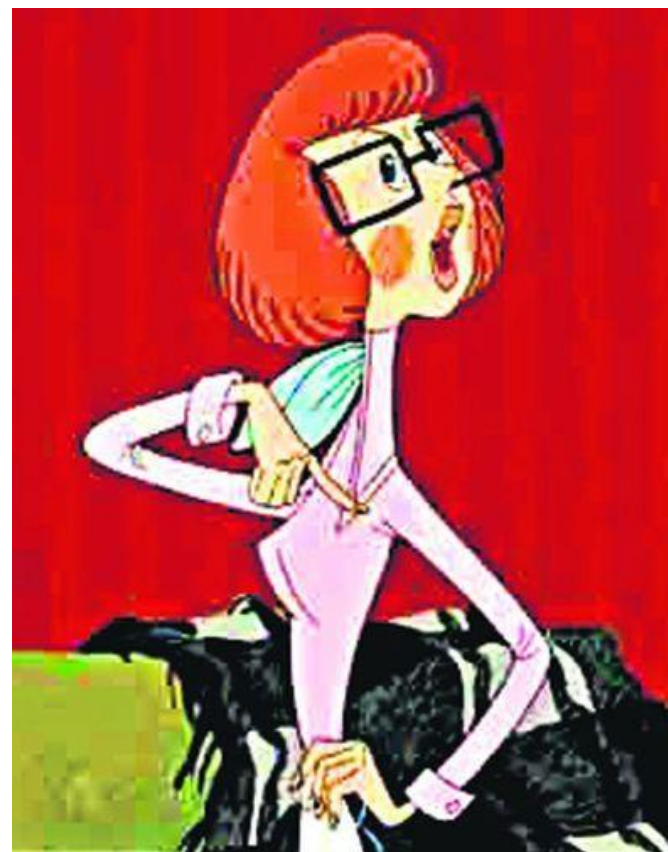
Подготовка к экзаменам мне должна занимать все свободное время. Ходить с друзьями в кино, читать книжки "не по теме", заниматься спортом или просто "валить дурака" - это жизненная необходимость. 😊

Правило номер один - экзамен не есть сама жизнь. Это всего лишь ОЧЕРЕДНОЕ испытание, как контрольная работа или диктант. Относись к нему с такой же легкостью.



Правило номер два - один всегда победим

Спроси у родителей, как они готовились к экзаменам, заодно поднимешь себе настроение, повеселившись над «байками» о семиметровых шпорах ☺



*Правило номер три - чай, от стресса
выручай.*

*Выпивай перед сном кружку чая с молоком и
медом – сладкий сон тебе обеспечен. А вот
от кофе лучше отказаться: кофеин не даст
мозгу расслабиться*

*Правило номер четыре - стресс лишь
фитнеса боится. Это не значит, что
вместо подготовки к экзамену, надо с утра
до вечера в качалке пропадать. Но
регулярные физические упражнения
нормализуют биохимический баланс
организма*



Правило номер пять –

"я самый обязательный и привлекательный".

*Простой тренинг: сели, расслабились, глубоко
вдохнули и, закрыв глаза, повторяете вслух: "У меня
все получится. Я все знаю. Я уверен в себе".*

Самовнушение – сильная вещь!



***И наконец:** перед экзаменом обязательно хорошенько выспись (перед смертью, как говорится, не надъишишься) ☺*

Последняя ночь ничего не решит, наутро ты будешь вялым и подавленным



*И помни: рядом всегда найдутся
люди, которым ты небезразличен.
Они на твоей стороне, что бы ни
случилось*

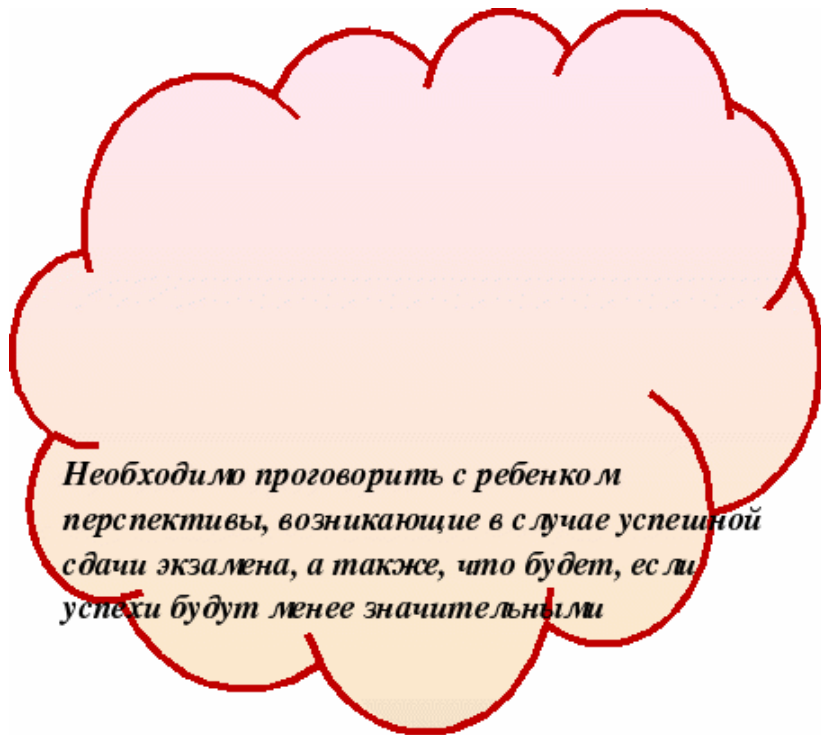


Анекдот «в тему»:

*Преподаватель: «Кто первым выйдет отвечать, тому
оценку на балл выше».*

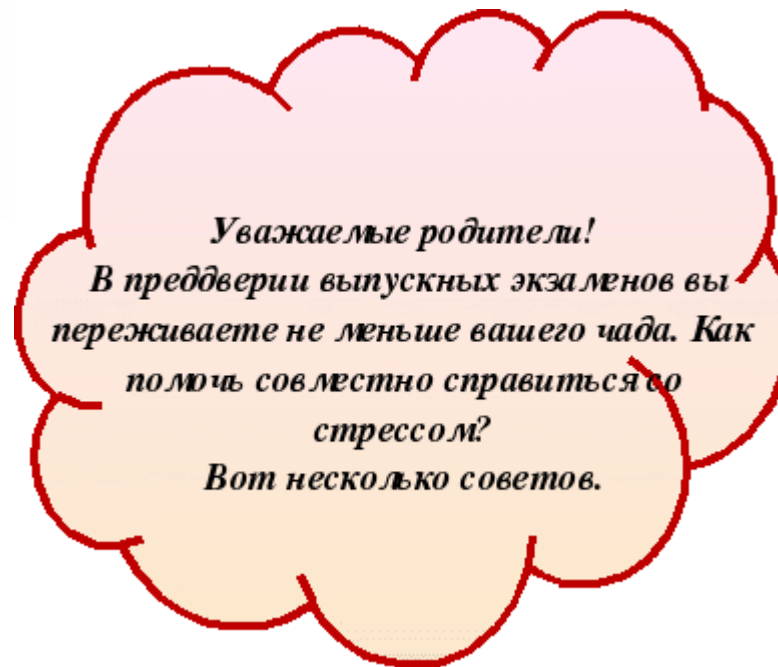
*Выпускник (вставая): «Ладно, ставьте мне тройку, я
ухожу...» 😊*





Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, а также, что будет, если успехи будут менее значительными

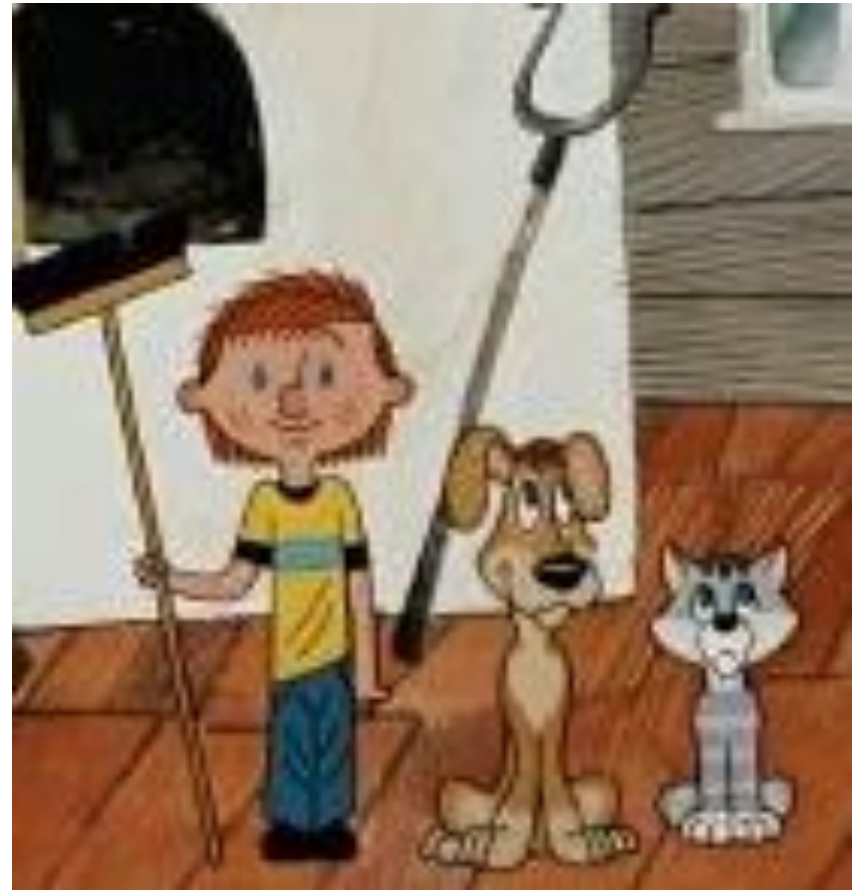
Родителям учащихся!!!



*Уважаемые родители!
В преддверии выпускных экзаменов вы переживаете не меньше вашего чада. Как помочь совместно справиться со стрессом?
Вот несколько советов.*



Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности ребенка. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины. Это поможет избежать переутомления и снижения мотивации к экзаменационной подготовке.



*Желательно, чтобы выпускник при желании
и имел возможность рассказать родителям
выученный материал. Проигрывание подобных
ситуаций вселяет в детей уверенность и
помогает закрепить полученные знания.*



Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка. Необходимо включить в рацион высокоуглеводные продукты (крупы, шоколад), витамины (в чистом виде – поливитамины, либо фрукты)



Важно поощрять ребенка научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел

Успехов Вам!