

Помощь родителей

**в создании психологического
климата ребенку для успешного
прохождения итоговой и
переводной аттестации**

Стресс — защитная реакция организма.



В организме человека, переживающего стресс, вырабатываются два гормона - кортизол и адреналин.

Благодаря действию этих двух гормонов, у организма появляется больше сил, чтобы бороться: на некоторое время улучшается как физическое, так и умственное состояние человека.

Но если стресс длится долго, он может негативно сказаться на здоровье. Из-за сильного напряжения могут начаться головные боли, также могут обостриться хронические заболевания.



Выделяются три стадии развития стресса.



- стадия тревоги и напряжения;
- стадия сопротивления (резистентности) – эустресс;
- стадия истощения – дистресс.

Первая и вторая стадии способствуют мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной.

Третья стадия – истощает энергию организма, начинается процесс разрушения.

Влияние стресса на функции организма.



Функции организма	Влияние стресса	
	эустресс	дистресс
Внимание	Улучшение способности к концентрации, переключению внимания.	Трудности управления
Память	Улучшение	Ухудшение
Пульс	90 – 100 ударов	Более 100 ударов
Дыхание	Усиление (углубление)	Учащение (поверхностное), одышка
Цвет кожи	Покраснение	Побледнение (белокрасные пятна)
Терморегуляция	Чувство жара	Озноб



Избежать стресса и никогда
не нервничать, увы, не удастся.

Но со стрессом можно
совладать. И следует этому
научить подростка прежде, чем
придет время экзаменов.

Что поможет справиться со стрессом?



Кислород

*В стрессовой ситуации
нужно стараться глубоко
и медленно дышать. В случае
сильного нервного напряжения
перед началом экзамена нужно
сделать вдох, и затем глубокий
выдох — вдвое длиннее вдоха.*

*К парализованному стрессом мозгу
вместе с кислородом поступит
и сигнал: «Раз дыхание
спокойное, значит опасность
миновала. Можно вернуться
к нормальной работе».*

*Мозг начнет работать в обычном
режиме, и ответ на вопрос
быстро найдется.*



Вода

Организм, находящийся в состоянии стресса, очень нуждается в воде, а на ее нехватку быстро отреагирует и начнет работать в медленном режиме.

Чтобы избежать обезвоживания, за несколько недель до экзамена нужно выпивать на один литр жидкости в день больше, чем обычно (как во время занятий спортом или в очень жаркие дни). И тогда организм легче перенесет стресс.



Сахар

*Борьба со стрессом
поглощает все запасы
энергии.*

*Поэтому шоколадный
батончик или пакетик
конфет должны быть
всегда под рукой.*

*В них содержатся простые
сахара, которые
отлично питают мозг
при сильной нагрузке.*



Нужно научить правильно организовать время



- ❧ За учебники и конспекты лучше садиться в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 5-10 минут каждый час.
- ❧ После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых - прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.
- ❧ Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- ❧ Во время подготовки к экзаменам нужно спать не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Нужно научить правильно отдыхать

*Хорошо работает лишь тот, кто
хорошо отдыхает.*

*Лучший отдых для нервной системы
- сон, в том числе и
кратковременный дневной (от 5
до 30 минут). В идеале в конце
каждого часа работы нужно
отдохнуть 5-10 минут.*

*Отдохнуть помогает также смена
вида деятельности:*

- прогулки на свежем воздухе,*
- подвижные игры,*
- спортивные упражнения.*



Научитесь правильно запоминать



- ❧ Вечером запоминать, утром повторять.
- ❧ Из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное.
- ❧ Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.
- ❧ Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.
- ❧ Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений.
- ❧ Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».



*Накануне экзамена лучше
прекратить занятия в середине
дня. Своевременно лечь спать и
хорошо выспаться, чтобы прийти
на экзамен с ясной головой и
хорошей памятью.*



*На экзамен нужно прийти
точно в назначенное время, не
надо приходить заранее,
потому что ожидание более
утомительно для нервной
системы, чем сам экзамен.*



*После сдачи одного экзамена не
следует сразу же начинать
подготовку к следующему. Остаток
экзаменационного дня - время для
разрядки, для снятия напряжения,
обновления сниженной
трудоспособности.*



Благодарю за
внимание!