РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ: СТРЕСС ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Проводит педагог-психолог: Крысь В.О.

Инструментарий: информационный материал, мультимедиа презентация, раздаточный материал: памятки с рекомендации.

Ход собрания:

Психолог: приветствие, обозначение актуальности обсуждаемого вопроса.

Главная трудность, с которой обычно сталкиваются старшеклассники, выпускники 4 класса и их родители в конце учебного года – это экзамены

**В преддверии неизбежного испытания психологическая напряженность начинает расти, достигая высшей точки в день экзамена.**

**Первые экзамены – период особенно трудный, влияющий на всю дальнейшую жизнь, и сопровождающий их стресс может сказаться на здоровье, настроении, памяти и внимательности. Как помочь ученику?**

**Признаки стресса**

В это напряженное для ребенка время родителям особенно важно быть к нему внимательными, чтобы распознать в поведении нервное переутомление и вовремя помочь.

Существуют физиологические и психологические признаки стресса. К физиологическим относятся потеря аппетита, постоянное болезненное состояние, нарушения сна вплоть до бессонницы. Психологические признаки – это плаксивость, апатия, либо, наоборот, чрезмерная раздражительность. Если вы заметили у своего ребенка нечто похожее, значит, он уже пребывает в состоянии стресса.

В этот момент необходимо срочно помочь и успокоить ребенка. Не стоит сразу же прибегать к каким-либо медикаментам – давать ребенку валерьянку или другие успокаивающие препараты.

Лучше вместо этого поговорите с ним, объясните, что никакие оценки не могут повлиять на вашу любовь к нему. Что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку.

**Обсуждение с родителями, столкнулись ли они с данными признаками? Какими проблемами?**

**Правильное распределение времени**

Экзамены требуют от школьников огромного напряжения сил и ясности мысли. Довольно часто в конце учебного года дети утрачивают аппетит, худеют и плохо спят. Чтобы сохранить здоровье, особенно важно правильно организовать режим занятий и отдыха. От этого во многом зависит успешная сдача экзаменов.

Медики и психологи не рекомендуют резко менять обычный режим дня – особенно в сторону полной загруженности учебой. Лучше, если день начнется с утренней гимнастики. Физическая активность в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность сильно снижена, особенно необходима.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После завтрака нужно сразу же приступать к занятиям, делая перерывы на 10 минут каждый час. Отдых должен быть активным – нужно встать из-за стола, сделать несколько физических упражнений или несложную работу по дому.

После 3 часов занятий надо сделать более продолжительный, минут на тридцать, перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом - обед и отдых, например, прогулка на свежем воздухе.

Некоторые дети говорят, что музыка, шум и посторонние разговоры не мешают им во время занятий. На самом деле утомление в данном случае наступает гораздо быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в тишине.

Кроме того, желательно во время интенсивной подготовки к экзаменам избегать просмотра телевизора, а также ограничить чтение художественной литературы - они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменационной подготовки нужно спать не меньше 9 часов – при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Подростки же, наоборот, часто недосыпают и занимаются по ночам, поддерживая себя чаем или кофе. Этого делать нельзя - ночные занятия неэффективны, они только истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать занятия, а значит, всё равно придется выспаться как следует.

Также немаловажно во время подготовки к экзаменам обеспечить ребенку хорошее питание, увеличить количество потребляемых витаминов. В помощь родителям – овощи и фрукты. Например, морковь способствует улучшению памяти, а цитрусовые бодрят. Также лучше сократить употребление жирных и сладких блюд, особенно содержащих «глутамат натрия». Этот усилитель вкуса действует возбуждающе на нервную систему, могут появиться проблемы со сном, нервозность.

**Помощь родителей – установка на успех!**

Пересмотрите своё отношение к экзамену вашего ребенка, особенно в том случае, если вы относитесь к происходящему недостаточно серьезно.

Следите за тем, что и как вы говорите – конфликты и необоснованные придирки не будут способствовать успешной подготовке. Старайтесь не выражать личных гипотез о судьбе экзамена – этим родители грешат чаще всего. Многие из нас, будучи детьми, слышали фразы «Ты никогда не сдашь экзамен!», «С твоими способностями надо заниматься круглые сутки, а ты гуляешь!», и тому подобное. Подобные негативные установки ничем не помогают ребенку, а наоборот, уничтожают веру в себя.

Упражнение « Проекция»

Полезно будет рассказать о том, как вы сами сдавали экзамены. Заранее изучив экзаменационную ситуацию, хотя бы по чужим рассказам, ребенок уже будет чувствовать себя более уверенно. Если речь идёт о школьном выпускном экзамене, хорошо побыть в том кабинете, где он будет проводиться. Заранее познакомиться с внешней обстановкой - большое подспорье для экзаменуемого. Обыгрывание ситуаций что и как можно рассказать своему ребенку.

**Накануне**

Многие задаются вопросом о том, как провести последний день перед экзаменом. Продолжать усиленно готовиться или всё-таки отдохнуть?

Дать высказаться родителям, кто к какому мнению ближе… обозначить объект обсуждения.

Некоторые психологи советуют в последний день забыть про всё, отвлечься и отдохнуть. Вот только опытные родители, да и сами школьники знают, что заставить себя отдыхать накануне важного дня практически нереально.

Поэтому можно, не вдаваясь в подробное повторение всего материала «от и до», пробежаться по пройденному материалу, что дает школьнику возможность убедиться в том, что он уже хорошо выучил и досконально знает. Это добавит уверенности, а уверенность – серьезный плюс на экзаменах.

И все же, несмотря на необходимость что-то повторить, вечером нужно обязательно оставить время для отдыха. Необходимо хорошо выспаться, чтобы прийти на ЕГЭ бодрым, а не умирающим от усталости. Если мозг и тело школьника переутомлены, то на экзамене ребенок просто-напросто не вспомнит то, что выучил или допустит серьезные ошибки.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Специалисты предупреждают - лучше этого не делать. Ведь подобное лекарство может подвести, поскольку снижает внимание и память. К тому же немного настоящего предэкзаменационного волнения не повредит – оно мобилизирует скрытые резервы организма и повышает его возможности.

**День X**

Утром нужно сделать все как обычно (умывание, зарядка, завтрак), после чего в оставшееся до начала экзамена время погулять на свежем воздухе. Можно также коротко повторить учебный материал. Это создаст нужное настроение и поможет избежать нервозности.

На экзамен лучше явиться точно в назначенное время. Не стоит приходить намного раньше, поскольку ожидание может стать большим испытанием для нервной системы, нежели сам экзамен.

Есть приемы, которые могут помочь школьнику непосредственно на экзамене – это аутотренинг и дыхательные упражнения.

С помощью аутотренинга человек сам себе дает положительную установку. Формулы могут быть простыми – «Я справлюсь» или «У меня всё получится».

С помощью дыхания тоже можно очень быстро справиться с нервным перенапряжением. Для этого необходимо несколько раз вдохнуть и выдохнуть, при этом выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Полезно во время такого упражнения считать про себя. Также есть дыхание мобилизующее. Для этого нужно глубоко вдохнуть, задержать на несколько секунд дыхание, а потом выдохнуть. И конечно, главный совет – верить в свои силы, тогда действительно все получится.

После сдачи одного экзамена не стоит бросаться на приступ следующего предмета. Не надо сразу же начинать подготовку к другому экзамену. Остаток дня – время для отдыха и снятия напряжения.

Психолог: подводит итог, раздает памятки. Спасибо за внимание!

**Упражнения, которые помогают избавиться от волнения**

**\*** Нужно нажать большим пальцем правой руки точку концентрации внимания, расположенную в середине левой ладони, и повторить это нажатие пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение необходимо спокойно, не торопясь.

\* Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец – он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии – выдох, при ослаблении – вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Данное упражнение способствует запоминанию важных вещей, что особенно уместно перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

\* Простое упражнение с орехами также поможет устранить напряжение. Ладонью правой руки слегка нужно слегка прижать орех к левой ладони, после чего делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони. То же проделать 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

\* В завершение можно слегка помассировать кончики мизинцев. И будьте уверены, что после такой гимнастики нервы не подведут вас в ответственный момент.

**Упражнения, которые помогают избавиться от волнения**

**\*** Нужно нажать большим пальцем правой руки точку концентрации внимания, расположенную в середине левой ладони, и повторить это нажатие пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение необходимо спокойно, не торопясь.

\* Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец – он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии – выдох, при ослаблении – вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Данное упражнение способствует запоминанию важных вещей, что особенно уместно перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.

\* Простое упражнение с орехами также поможет устранить напряжение. Ладонью правой руки слегка нужно слегка прижать орех к левой ладони, после чего делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони. То же проделать 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

\* В завершение можно слегка помассировать кончики мизинцев. И будьте уверены, что после такой гимнастики нервы не подведут вас в ответственный момент.