**Экзамены** – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

**Экзамен - это всегда стресс для учащихся.**

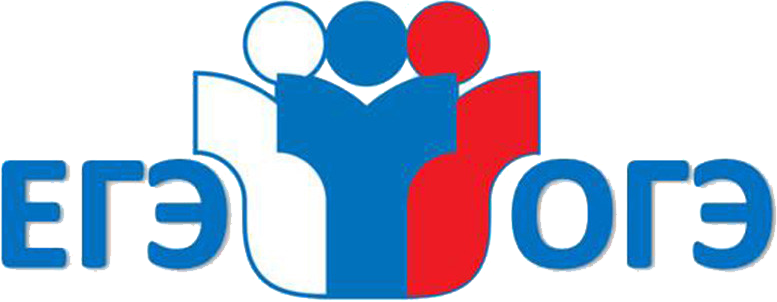
* незнакомая ситуация;
* сомнения в собственных силах;
* страх получить плохую оценку;
* негативная оценка педагогов;
* негативная оценка родителей;
*  личностная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;
* большой объём материала.

**Способы снятия нервно - психического напряжения:**

* выпить воды;
* спортивные занятия;
* контрастный душ;
* стирка белья вручную;
* мытье посуды;
* потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
* громко спеть свою любимую песню;
* погулять в тихом месте на природе;
* зевание; достаточно 3 - 5 зевков.
* скомкать газету и выбросить ее.
* газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
* Покричать то громко, то тихо.
* Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

**Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И дать твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов и неудач!**

!



**Экзамен без стресса**

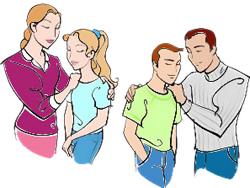


Рекомендации педагога-психолога

**Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена - сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.**

!

Для ребёнка в это время особенно необходима **Ваша поддержка:**

* чаще вспоминайте с ребёнком о его достижениях;
* избегайте разговоров о его промахах;
* проявляйте веру в ребёнка, уверенность в его силах;
* проявляйте сочувствие к ребёнку; показывайте, что понимаете его переживания;
* создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребёнку свою любовь.

**Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**

!

Ребёнку в это время **необходимо:**

* благоприятная психологическая атмосфера дома;
* помощь в организации режима дня;
* помощь в планировании подготовки к экзамену;
* возможность проговорить кому-либо выученный материал;
* чередование умственного и физического труда;
* правильное питание;
* бережное отношение к зрению;
* внимательное отношение к здоровью;
* найти некоторое время для юмора, веселья.

**Важно знать о режиме дня:**

* наиболее благоприятное время для подготовки к экзамену - с 7:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00;
* через каждые 40 минут занятий необходим перерыв на 10 минут;
* сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;
* необходимое условие – высыпаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый «качественный» сон – до полуночи);
* комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной;
* полезен вечерний душ, который должен быть тёплым;
* нельзя наедаться на ночь, тем более пить крепкий чай или кофе.

**Важно знать о питании:**

* питание должно быть 3 - 4-разовым, калорийным и богатым витаминами;
* в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога;
* полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;
* полезны: морковь, лук, орехи, бананы, курага.

**Важно для зрения:**

Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить любые два упражнения:

* посмотреть попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево-вправо (15 сек.);
* написать глазами своё имя;
* в течение 20 сек. смотреть на удалённый предмет, потом 20 сек. - на лист бумаги перед собой;
* нарисовать глазами квадрат, - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.