

Ситуация экзамена – это всегда стресс. Что такое стресс? Стресс – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резкоменяющиеся условия среды.

Стресс- это реакция приспособления, адаптации к трудностям..

Стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние, как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др.

Жизнь – это постоянный стресс, то есть необходимость приспосабливаться. Мы испытываем стрессы разной интенсивности в любых ситуациях. Этот уровень низок в минуты равнодушия или сна, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название «дистресса».

Важно в период подготовки к экзаменам вовремя заметить у ребёнка признаки переутомления, отрицательное влияние стресса.

Признаки стресса.

Физиологические: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, спазмы и т.д.

Психологические: рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее

Организационная сторона.

1. Помогите ребёнку организовать своё рабочее место.

2. Помогите ребёнку организовать свое время. Так планировать свой день, чтобы оставалось свободное время на подготовку. Нужно учитывать кто ваш ребёнок – «совы» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально эффективно используйте утренние или вечерние часы.

3. Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

4. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Оставьте время на встречи с друзьями, занятий спортом, участия в семейных торжествах.

6. Исходя из времени на подготовку, помогите ребёнку распределить темы по дням. Посмотрите, успевает ли ребёнок выучить запланированный материал, и какими усилиями ему это даётся.

7. Обеспечьте ребёнка пробными тестовыми заданиями. Важно чтобы ребёнок учился распределять время на выполнение заданий. Обязательно дайте на экзамен часы.

**«Организация помощи
ребёнку в период подготовки
к экзаменам»
(памятка для родителей)**

<p>беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность, конфликты как следствие.</p>	<p>Особенности.</p> <p>Быстро утомляется, недооценивает свои способности, не уверен в своих силах. Следовательно, необходима помочь, поддержка. Большая внушаемость и мнительность.</p>	<p>Психологическая поддержка ребенка.</p> <p>Чтобы поддержать ребенка, необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ опираться на сильные стороны ребенка; ✓ избегать подчеркивание промахов ребенка; ✓ проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах; ✓ создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку; ✓ будьте одновременно тверды и добры; ✓ повышайте их уверенность в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность ошибок.
<p>Необходимо опираться на индивидуальные особенности ребенка. В частности под индивидуальными понимаются психофизиологические особенности (тип темперамента).</p> <p>Если ваш ребёнок...</p> <p>медлителен, с невыразительной мимикой и слабой жестикуляцией,</p> <p>ему трудно переключаться с одного вида деятельности на другой,</p> <p>у него преимущественно ровное настроение, но если случится какая-нибудь неприятность, то долго будет находиться под её впечатлением,</p> <p>сдержан в поведении,</p> <p>имеет большое терпение,</p> <p>... то он флегматик.</p> <p>Особенности.</p> <p>Флегматик нуждается в стимулировании его активности, медленно включается в работу, медленно переключается с одной деятельности на другую (необходима помощь в организации времени). Но когда включается в деятельность, может долго и продуктивно работать. Придерживается выработанного распорядка, стремится к системе, основательен.</p> <p>Если ваш ребёнок ...</p> <p>чуть и болезненно реагирует на всякие малейшие неприятности, имеет неустойчивое настроение, с преобладанием пессимизма, обидчив по отношению к критике, не общителен, ... то он меланхолик.</p>	<p>Если ваш ребенок ...</p> <p>энергичен, поспешен в принятии решений, быстр, порывист; во время разговора бурно жестикулирует;</p> <p>10 раз в день поссорится с друзьями и столько же помирится, не тая обиды;</p> <p>нетерпелив, подвержен быстрым перепадам настроения, легко переходит от надежды к отчаянию и наоборот,</p> <p>... то ваш ребёнок холерик.</p> <p>Особенности.</p> <p>Возбужденно относится к критике. Имеет хорошую работоспособность. «Разогнавшись» в деятельности может переутомиться.</p> <p>Если ваш ребенок ...</p> <p>быстр, решителен, но не меняет своих решений так быстро, как холерик;</p> <p>имеет много друзей, которые прибавляются с каждым днем, и со всеми он умеет поддерживать прекрасные отношения;</p> <p>имеет хорошее настроение, он бодр, приветлив и жизнерадостен..... то он – сангиник.</p> <p>Особенности.</p> <p>Отличается хорошей работоспособностью, быстро ориентируется в незнакомой обстановке. Отлично адаптируется, сравнительно легко переживает неудачи. Необходим контроль за качеством работы. Он склонен обходить трудности, торопится с принятием решений.</p>	<p>Какими словами вы можете поддержать ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Я верю в тебя, ты сможешь. ✓ Тебе уже приходилось сдавать экзамены, и ты справишься. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Не тревожьтесь сами. Родительская тревога всегда передается детям. ❖ Помогите ребёнку найти в ситуации экзамена положительные моменты. ❖ Формируйте отношение к экзамену как к естественному жизненному событию. Пример. Экзамен – это шаг к взрослению, который делают ВСЕ люди. Экзамен – это ступенька к взрослому будущему. Каждый из ребят себя уже кем-то в этом будущем представляет.