

***Психолого-педагогические  
рекомендации родителям по  
подготовке учащихся к экзаменам***

***«ПУТЬ К УСПЕХУ»***



**Экзамен** – (лат.) испытание, проверочное испытание по какому-либо учебному предмету.  
(словарь Ожегова С.И)

**Экзамены** – это испытание не для взрослых, а для учащихся.

**Экзамен** – это кульминация их школьной жизни. И это жизненная задача детей, с которой они должны справиться сами. И они вполне могут это сделать. Но в случае если ребенок не может справиться самостоятельно, необходима помощь со стороны родителей.

# Профилактика предэкзаменационного стресса



## Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

←  
Создание  
благоприятных условий:

- питание
- режим

↓  
Контроль

↘  
Психологическая поддержка:

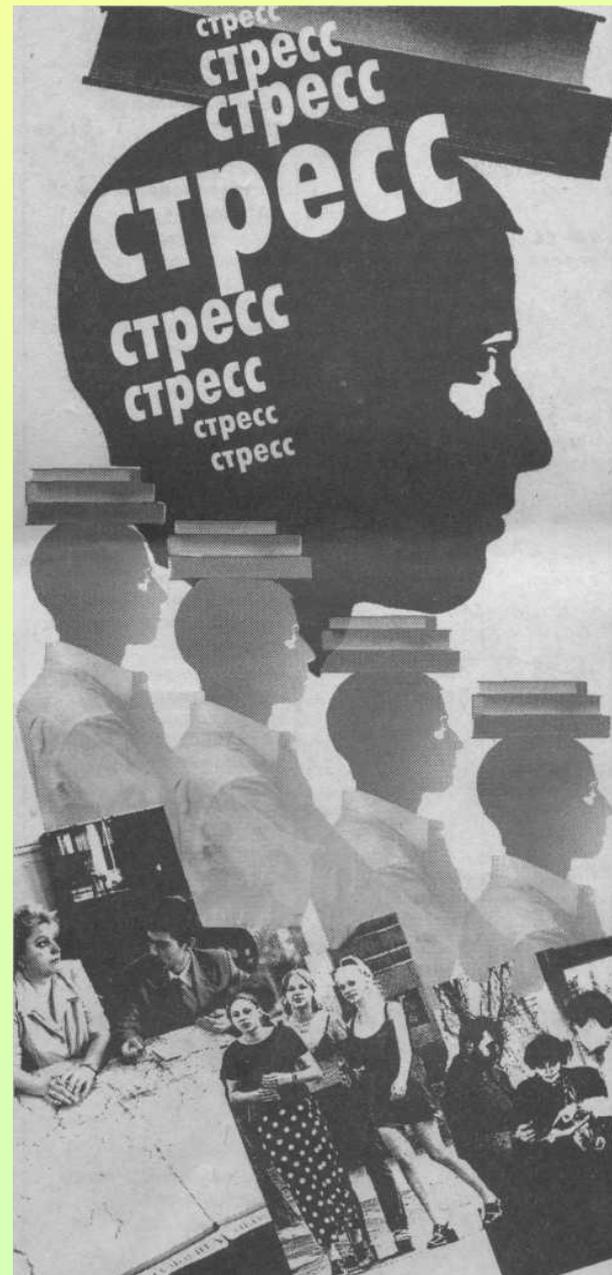
- положительная мотивация,
- снятие тревожности

# ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

**Дистанцироваться от прежней неудачи.**

**В состоянии стресса 80% времени мы посвящаем переживаниям и только 20% исправлению ситуации, а надо наоборот.**

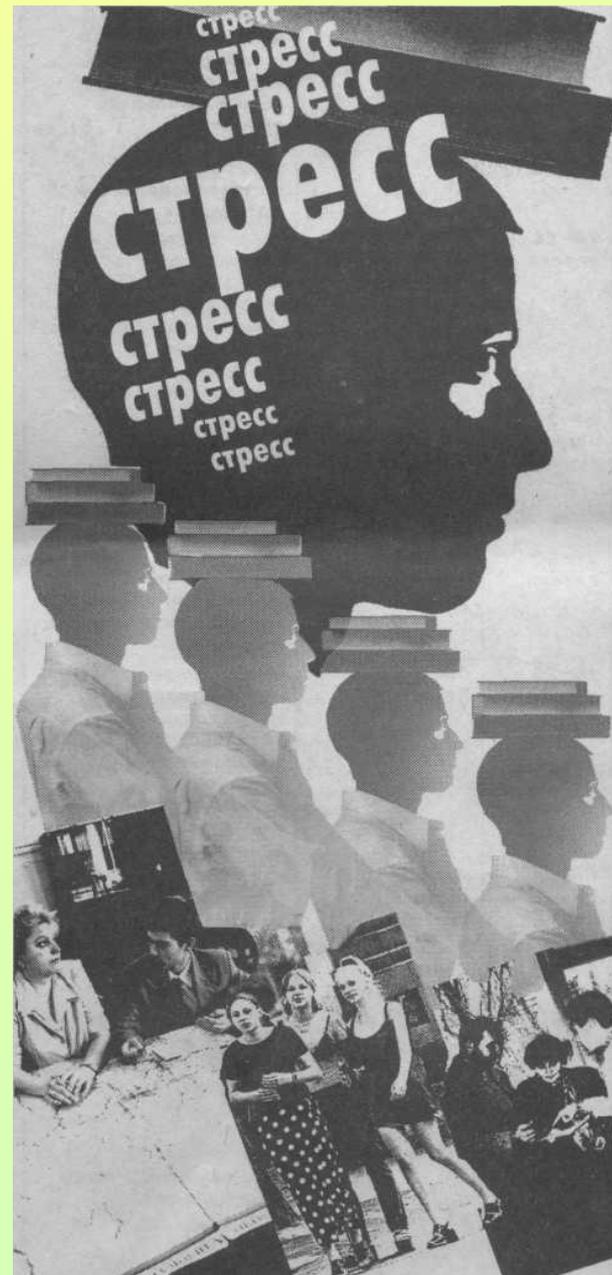
**Желательно сразу же включиться в активную деятельность.**



# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

**Невозможно избежать полностью  
цейтнот, но надо постараться  
свести его к минимуму.**

## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ



# Моя рабочая неделя

<b>День недели</b>	<b>Утро</b>	<b>День</b>	<b>Вечер</b>
<i>Понедельник</i>	Red	Red	Red
<i>Вторник</i>	Red	Yellow	White
<i>Среда</i>	Yellow	White	Red
<i>Четверг</i>	Red	Red	Yellow
<i>Пятница</i>	Red	Yellow	Yellow
<i>Суббота</i>	Yellow	White	White
<i>Воскресенье</i>	White	Yellow	Red

# Чтобы успешно сдать экзамены необходимо:

- **Установка на успех.**
- **Правильная организация временного пространства (режим занятий и отдыха).**
- **Заниматься в наиболее трудоспособные часы.**
- **Делать перерывы для отдыха через каждые 40 минут на 10-15 минут.**



**Наиболее продуктивное время запоминания: между 8 и 12 часами, затем снижается и начинает снова расти с 17 до 19 часов, при отсутствии значительного утомления.**

# Чтобы успешно сдать экзамены необходимо:

- **Обязательные прогулки на свежем воздухе и не избегать общения с друзьями.**
- **Сон во время экзаменов рекомендуется не менее 8-9 часов. Некоторые считают, что для того, чтобы подготовиться к экзаменам не хватает всего одной последней ночи перед ним.**

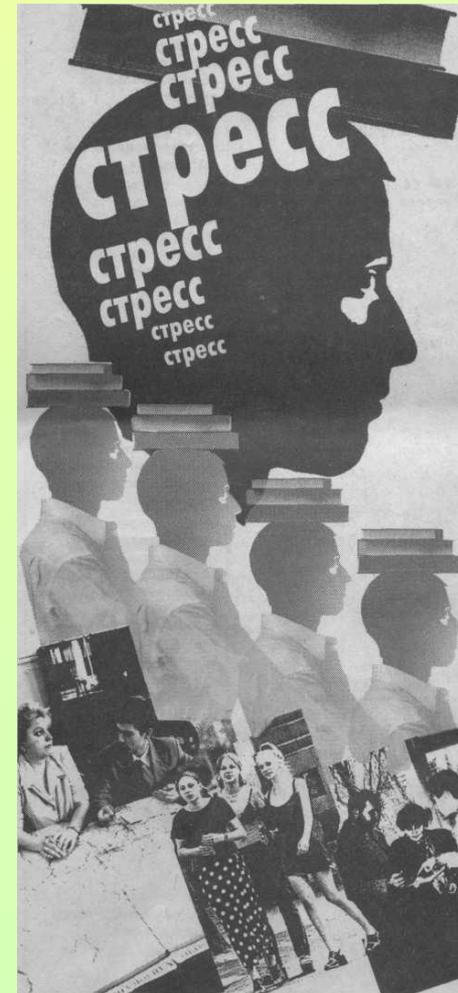
**Это не так...**

**Не надо себя переутомлять, лучше подготовиться заранее, а перед экзаменом выспаться как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого настроения».**



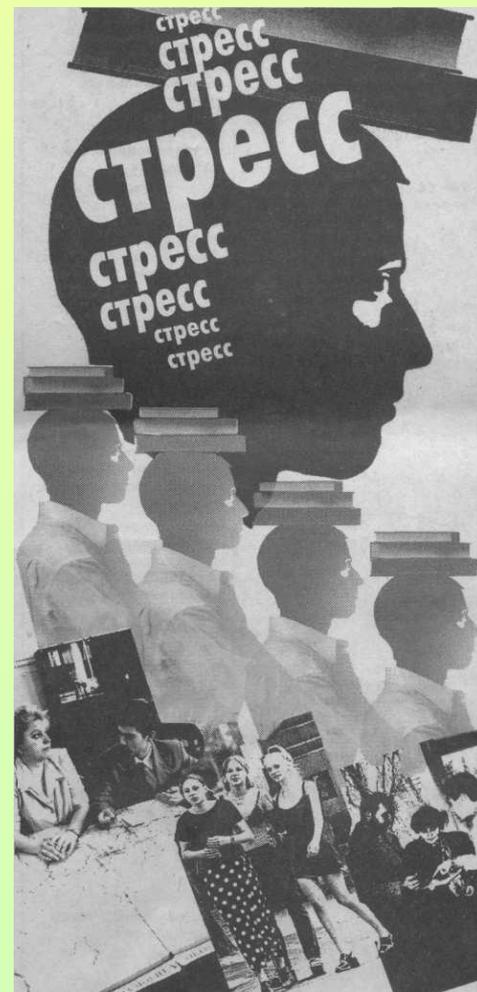
# С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга:

- Для улучшения памяти: морковь тертая с растительным маслом, ананас (достаточно выпивать 1 стакан сока в день), авакадо (достаточно половины плода).
- Для концентрации внимания: креветки (достаточно 100гр.в день), репчатый лук (минимум половины луковицы ежедневно), орехи, инжир, тмин.
- Снимает напряжение, улучшает кровообращение: салат из капусты, лимон – освежает мысли и облегчает восприятие информации), плоды или варенье из черники способствует кровообращению мозга и снимает напряжение с глаз.
- Улучшают эмоциональное состояние – паприка (способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина), клубника – нейтрализует отрицательные эмоции (достаточно минимум 150 гр.), а так же бананы.

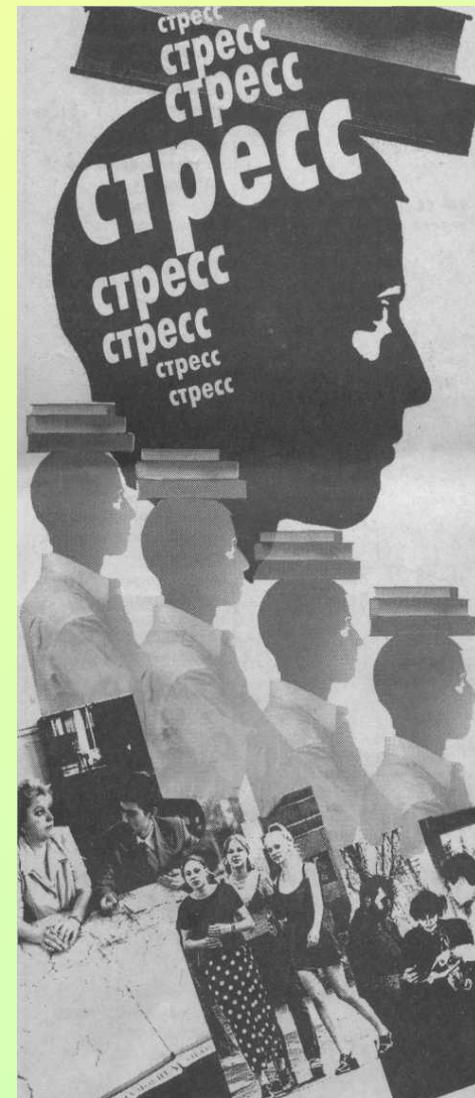


# Очень важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием с помощью упражнений на релаксацию и снятие напряжения:

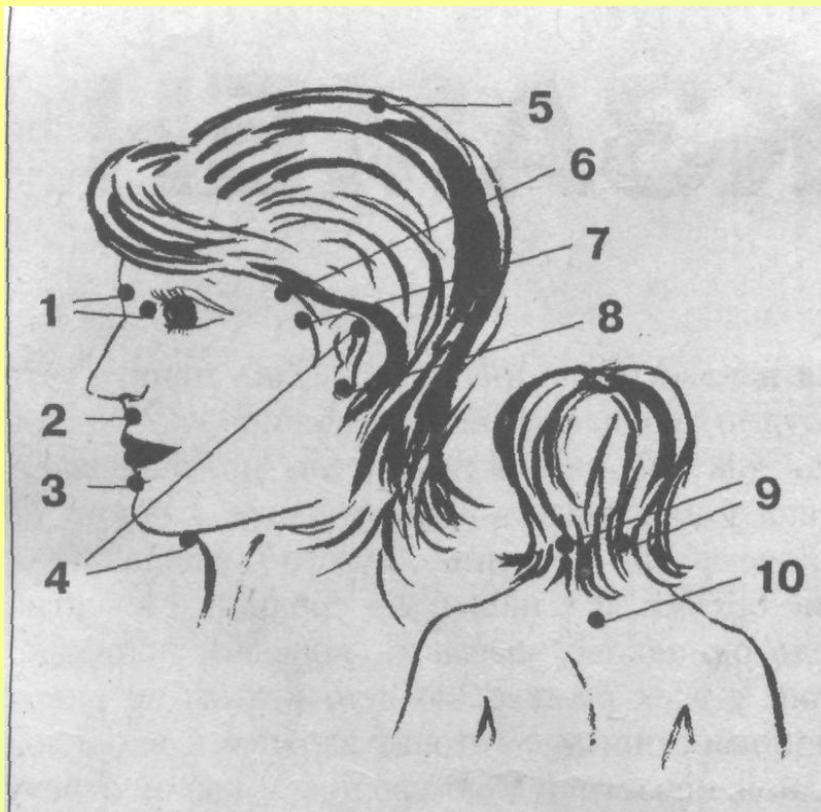
- Научитесь расслабляться и сбрасывать напряжение (упражнение «Страхни»);
- «Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает»: кратковременный дневной сон – это лучше традиционной чашки кофе;
- Выполняйте дыхательную гимнастику.
- Пользуйтесь небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния - это способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».



- Спортивные занятия;
- Контрастный душ;
- Стирка белья;
- Мытье посуды;
- «Снежки» (комканье бумаги и кто дальше кинет);
- Потанцевать под любимую музыку, спеть песню;
- Погулять на природе в тихом месте;
- Упражнение «Перекрестный шаг»;
  
- Выпивать в антистрессовых целях несколько глотков воды (лучше всего просто чистую воду, минеральную или зеленый чай. Все остальные напитки либо бесполезны, либо вредны так как ускоряют обезвоживание. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности).
  
- Пользуйтесь приемами самомассажа.



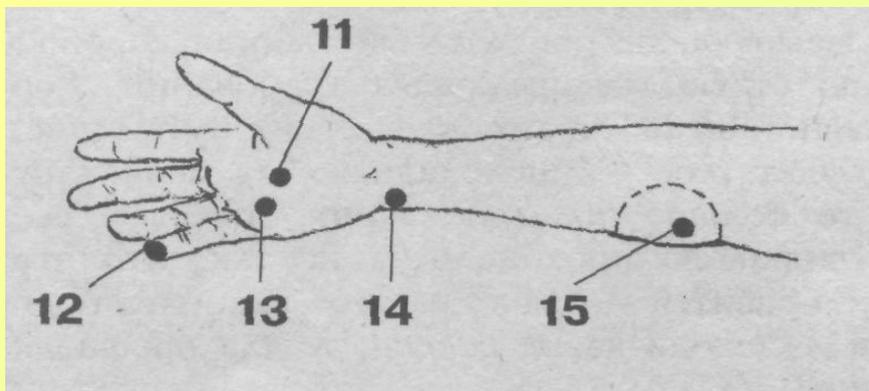
# ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

- 1 - головокружение, боли сосудистого происхождения, мочевого пузыря;
- 2- «середи́на человека» (точка находится в верхней трети борозды) - отек лица, нервные тики глаз;
- 3- активизирует мозг, внутренние органы;
- 4- «антистрессовая точка» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;
- 5- «собрание всех болезней» (высшая точка в теменной ямке) - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;
- 6- «нить бамбука» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;
- 7- «ясный свет» - зрение, заложенность носа;
- 8- меланхолия;
- 9- «пруд ветров» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;
- 10 - «большой позвонок» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

## ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

- 11- «дворец труда» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;
- 12- «маленькая точка» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;
- 13- «маленький район» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;
- 14 - «божественные ворота» - сердцебиение, крайняя раздражительность, бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;
- 15- «радость жизни» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.

- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Полезно структурировать материал за счет выделения существенной информации и составления плана ответа.

- Свяжите запоминаемый материал с примерами из жизненного опыта, постарайтесь понять.
- Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, составление схем, опорных сигналов



# Приемы работы с запоминаемым материалом

- **Группировка** - разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- **Выделение опорных пунктов** - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** - совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация** (построение графических схем) изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- **Ассоциации** - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

***Удачи и успехов Вам и Вашим  
детям на экзаменах!***

