

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

## «Ночь перед экзаменом. Режим дня выпускника».

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Поэтому очень важно формировать у детей адекватного отношения к ситуации экзамена. Как бы мы не думали, государственная политика не измениться, экзамены не отменят и их все равно придется сдавать, поэтому лучше смириться и тратить энергию зря. Она еще понадобится.

Адекватное отношение поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а Вам взрослым - оказать своему ребенку правильную помощь.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

В период сдачи ГИА и ЕГЭ детям необходимы два направления помощи от родителей: психологическая и организационная.

Начнем с организационной помощи, а именно с **РЕЖИМА ДНЯ выпускника!**

Что может сделать родитель для своего ребенка?

**В первую очередь Интерьер.** Оборудуйте учебный стол вместе с ребенком: **выберите удобное место для занятий, чтобы выпускнику нравилось там заниматься!** уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведете порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет! В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют желтые и фиолетовые цвета. Внесите их в интерьер, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи, карандаши и т.д.

### **Правило трех «8».**

Умственную нагрузку необходимо чередовать с физической (игры, прогулки). Разделите день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе — 8 часов;
- спи не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### «Жаворонки и совы».

- - «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)
- - «совы» (подготовка ближе к вечеру)

**СЛЕДИМ ЗА ЭМОЦИЯМИ!!!** Здесь главная роль отводится родителям. Исключить просмотр жестоких и жестких фильмов, конфликтных ситуаций. Исключить дискотеки, клубы, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и причем в избытке, что для психики может обернуться стрессом.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

### Умственная подготовка к экзаменам

Основное правило: «Не теряй времени зря».

- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

- Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха

- Готовиться к экзаменам нужно заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Вместе составьте план занятий.

- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

- Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**Антистрессовое питание:** необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Овощи, фрукты, хлеб, молоко, морская рыба, фасоль, курага, мед, злаки, печень, яйца, морковь брокколи, петрушка, мясо.

**Непосредственно перед экзаменом:** необходимо питание не для ума, а для сна - здесь подойдут макароны, картофель, рис и хлеб - они помогут спокойно и сладко спать. Запить все это нужно теплым стаканом молока. Утром перед экзаменом – яйца, овсяная каша и тосты. Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия. Ни в коем случае не употребляйте энергетики и успокоительные.

# АНТИСТРЕССОВОЕ ПИТАНИЕ



1. Миндаль. Он богат магнием, недостаток которого приводит к беспокойству, нервному напряжению и бессоннице. Для лучшего переваривания можно заливать миндальный орех на ночь водой.
2. Сельдерей – известный антидепрессант, который понижает давление. Рекомендуется съедать по 2-4 черешка в день. В нем содержатся вещества, способные снизить концентрацию гормонов стресса. Сельдерей обладает успокаивающим действием. Он также улучшает сон, поэтому рекомендуется съедать 1 черешок на ночь.
3. Ягоды. Недостаток витамина С вызывает стресс и упадок сил, ослабляет иммунитет. В ежевике содержится много магния и витамина С. Рекордсмен по содержанию данного витамина – киви. Земляника и малина также богаты магнием и витамином С.
4. Водоросли. Помогают выводить из печени токсины, тем самым снижая стресс. Они очень богаты практически всеми известными микроэлементами, включая вещества, полезные для нервной системы. Водоросли восполняют организм полезными веществами, которые отнимает стресс.
5. Семечки подсолнечника богаты калием, витаминами В и В6, цинком, который необходим надпочечникам, вырабатывающим гормон стресса – адреналин. Именно содержание этих веществ в организме резко падает в период стресса.
6. Капуста кочанная – отличное средство от стресса. В ней есть антиоксиданты-витамины А, Е, С, бета-каротин, селен. Под воздействием стресса в организме появляются свободные радикалы, которые могут вызвать рак. Антиоксиданты предотвращают их вредное воздействие на организм, защищая нас.
7. Семечки кунжута очень богаты цинком, который необходим нам во время стресса. Цинк играет важную роль в производстве сератонина, метаболизме жирных кислот.
8. Авокадо – кладовая минералов. Железо и цинк, которых в нем в избытке, стимулируют регенерацию красных кровяных телец, предотвращая анемию. Анемия же делает организм неустойчивым к стрессам.
9. Огурцы – «охлаждают» кровь и печень. Когда печень обогащена питательными веществами и не «перегрета», она отлично регулирует уровень гормонов, нейтрализует стресс, выводит токсины, обеспечивает крепкое здоровье.
10. Чеснок. В него входит аллицин – враг токсинов. Если токсинов в организме меньше – то и угроза стресса тоже мала. Аллицин – это антибиотик, который обладает противовирусными и противогрибковыми свойствами, понижает уровень холестерина, давление, улучшает настроение.

11. Спаржа. Также благотворно сказывается на печени, облегчая борьбу со стрессом. Богата микроэлементами, которые участвуют в формировании кожи, связок, костей, почек, печени.

12. В апельсинах, а также в лимонах, мандаринах и грейпфрутах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С). Витамин С играет огромную роль в образовании и превращениях гормонов стресса. Он влияет на функцию надпочечников, вырабатывающих гормоны стресса — адреналин и кортизол. Таким образом, витамин С, содержащийся в цитрусовых — важный антистрессовый компонент.

13. Грецкие орехи имеют в своём составе альфа-линоленовую кислоту (одна из представительниц полиненасыщенных жирных кислот омега-3), которая принимает участие в снижении артериального давления, предотвращает всплески гормонов стресса и отвечает за настроение. Подобные состав и свойства имеют также миндаль и другие орехи.

14. Обязательной структурной составляющей многих гормонов является йод. Именно гормоны способны определять настроение человека. Кроме этого, от йода во многом зависит нормальное функционирование щитовидной железы. Щитовидная железа, в свою очередь, отвечает за реакцию на стрессы.

Морская капуста, как и все морепродукты, очень богата йодом и содержит в своём составе полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются питанием для нервной системы.

15. Овсянка – это один из лидеров среди продуктов по содержанию в ней углеводов, за счёт которых повышается уровень «гормона счастья» – серотонина, который, в свою очередь, отвечает за настроение и следит за гормональным фоном в целом. Кроме этого, овсяная каша имеет в своём составе большое количество клетчатки, перерабатываемой специфической микрофлорой кишечника, в результате чего высвобождается глюкоза, заряжающая организм энергией на весь день.

16. С низким содержанием фолиевой кислоты (витамином В9) довольно часто связаны депрессивные состояния. Витамин В9 помогает снять нервную возбудимость, улучшает настроение и повышает стрессоустойчивость. В большом количестве этот витамин содержится в спарже. Он также присутствует в других овощах (преимущественно зелёных), а именно: в сельдерее, белокочанной и цветной капусте, брокколи, а также в салате, шпинате и щавеле. Более того, в спарже содержится калий, который необходим для адекватного функционирования нервной системы, а также клетчатка, великолепно очищающая организм от шлаков. Учёные доказали, что при загрязнении шлаками, организм в большей степени подвержен стрессам.

17. В какао-бобах, из которых производят качественный тёмный шоколад, содержится большое количество флавоноидов с антиоксидантным действием, полезных для нормальной работы сердца и помогающих при повышенном давлении. Этот продукт улучшает настроение, поскольку способствует выработке ещё одного гормона счастья – эндорфина. Для профилактики стрессов достаточно употреблять 30 г настоящего тёмного шоколада в день. Вот продукты, которые помогут справиться со стрессом:

## **НАПИТКИ**

### **Вишневый сок**

Возможно, вишневый сок и не успокоит вас сразу же, но исследования показали, что если вы вводите вишневый сок в свой ежедневный рацион, то со временем вы сможете наслаждаться прекрасным здоровым качественным сном. А это, в свою очередь, позволит нормализовать психологическое состояние и вставать по утрам легко и бодро.

### **Зеленый и черный чай**

Зеленый чай содержит вещество под названием теанин. Это вещество расслабляет мозг и устраняет напряжение. Кроме того, в исследовании 2007 года мужчин-добровольцев попросили потреблять черный чай регулярно в течение шести недель подряд. В результате ученые обнаружили, что уровень кортизола (гормона стресса) сильно снизился.

### **Молоко**

Устранить стресс и раздражительность довольно просто при помощи стакана молока, желательно горячего или теплого. Вещества, которые оно содержит, вызывают увеличение серотонина. Именно этому нейромедиатору мы обязаны хорошим настроением. Добавьте к вышесказанному еще и кальций с магнием, которые помогают держать в норме кровяное давление.

### **Вода**

Еще более очевидное решение находится прямо перед нами, но его часто игнорируют. Речь идет о простой питьевой воде. Она помогает в секреции эндорфинов в организме, веществ которые улучшают настроение, заставляют нас чувствовать себя бодрыми и забыть о стрессе повседневной жизни.

### **Чай из ромашки**

«Волшебное» травянистое растение содержащее компоненты, которые помогают нам расслабиться. Ромашка действует как мягкое седативное, отмечают диетологи. Кроме того, ромашка обладает приятным вкусом, а потому лечиться с ее помощью – сплошное удовольствие.

### **Свежий овощной сок**

Сельдерей, шпинат и зелень – наши зеленые союзники против тревоги. В этих листовых овощах содержатся кальций и магний, которые уменьшают давление. В то же время, зелень – кладезь витаминов, например, витамина С, который быстро снижает уровень стресса и тревоги.

**Психологическая** (моральная поддержка, снятие эмоционального и физического напряжения, понимание, благоприятная семейная обстановка и др.) Психологическая поддержка - должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. **Поддерживать ребенка - значит верить в него.**

1. Спокойная обстановка в семье.  
2. Положительные эмоции – поцелуи. Объятия, друзья, улыбки, сон.  
3. **Отслеживайте собственные чувства - напряжение, волнение.**  
Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку:

- «Ты сможешь это сделать»
- «Мне нравится, что ты можешь решать трудные задачи...»
- « Я вижу, что ты волнуешься, расскажи, что ты чувствуешь...»
- «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»
- «Ты знаешь это очень хорошо».
- «Чем я могу тебе помочь...»
- «Ты быстро запоминаешь новый материал» и др.

### **Слова, которые не стоит говорить:**

- «Почему ты не готовишься...»,
- «Не волнуйся, не переживай»
- «ты как всегда оставляешь все на потом или ты никогда...»

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо: Опирайтесь на сильные стороны ребенка и избегать подчеркивания промахов ребенка.

## Ночь перед экзаменом!!!!

### Вспомните про одежду.

Экзамен длится несколько часов, поэтому необходимо, чтобы одежда и обувь вызвала дискомфорт. При выборе придерживайтесь спокойных тонов и делового стиля.

За день до начала экзамена постараться ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытаться. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться, погулять, отдохнуть, хорошо поесть.

## Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:

- 

Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее
- 

Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин
- 

Гулять на свежем воздухе, ходить пешком
- 

Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)
- 

Хорошо выспаться перед экзаменом
- 

Утром позавтракать
- 

Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)
- 

Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)
- 

Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)



- **Поделитесь опытом.**
- **Мотивируйте (покажите перспективу).**
- **Шпаргалки.**
- **Магические штучки.**
- **Молитва.**

**День экзамена.** Ты готов! Ты собран! Ты уверен в успехе! Помни, что вера в успех – это половина успеха!

Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: **«Я спокоен! С совершенно спокоен».**

**Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.**

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах **«Я спокоен, я совершенно спокоен».**

**После экзамена.**

С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка.

Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его.

В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию.

После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

***Не забывайте к любой цели, ведет не только одна дорога.***