|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Экзамен-это всегда стресс для учащихся!****Почему они так волнуются?*** **Сомнения в полноте и прочности знаний;**
* **Незнакомая ситуация;**
* **Стресс ответственности перед родителями и школой;**
* **Страх получить низкий результат;**
* **Большой объем материала;**
* **Личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;**

**СТРЕСС**   * **Важно для снятия напряжения:**

**- Выпить воды;****-Спортивные занятия;****-Контрастный душ;****-Стирка белья;****-Мытье посуды;****-Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;****-Погулять в тихом месте на природе;****-Зевание: достаточно 3-5 зевков.****Знаете ли Вы?*****Есть мнение, что благоприятное воздействие на состояние ребенка в период подготовки и сдачи экзамена могут оказать ЖЕЛТЫЙ и ФИОЛЕТОВЫЙ цвета в одежде и интерьере.***  | **Что могут сделать родители?** **Советы родителям:** **! Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена-сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.****Для ребенка в это время особенно важна Ваша поддержка:*** **Чаще вспоминайте с ребенком о его достижениях;**
* **Избегайте разговоров о его промахах;**
* **Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;**
* **Показывайте, что понимаете его переживания;**
* **Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребенку свою любовь;**
* **Сохраняйте спокойствие.**

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

**- Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий;****- Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-45 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут;****- Чередовать умственный и физический труд;****- Сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;****- Накануне экзамена ребенок должен выспаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый качественный сон-до полуночи);****- Полезен вечерний душ, который должен быть теплым;****Признаки стресса:*** **Физические признаки: бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд;**
* **Эмоциональные признаки: плохое настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон (кошмары), агрессивность, раздражительность, частые слезы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение;**
* **Поведенческие признаки: кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, морщение лба, скрежетание зубами, нервный смех, притоптывание ногой или постукивание пальцем ит.д.**

**!** **Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.****! Обязательно скажите перед экзаменом:****ЭКЗАМЕН-НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ!** | * **Питание:**

**Позаботьтесь о полноценном питании.** **- Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами;****-Полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;****-Полезны: морковь, лук, орехи, бананы;** **D:\обои\прочее\цитрусы.jpg****Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Красноманычская основная общеобразовательная школа** **Х. Красный Маныч****Психологическая подготовка к ОГЭ**Как помочь детям в период подготовки и сдачи ОГЭ**Рекомендации и советы Педагога-психолога родителям**   |