

## Скоро экзамен.

### Как сохранить психологическое здоровье ребенка в этот напряженный период?

Любой экзамен является источником стресса. И одна из главных задач родителей — максимально помочь сохранить психологическое здоровье ребенка в этот непростой период.

Подготовка к экзаменам зачастую провоцирует ощутимый психологический дискомфорт. Причинами которого являются: эмоциональное напряжение, отказ привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь,

повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния. В этот период повышается интенсивность умственной деятельности, увеличивается нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения, нарушается режим сна и отдыха.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

Упражнения для снятия нервного напряжения:

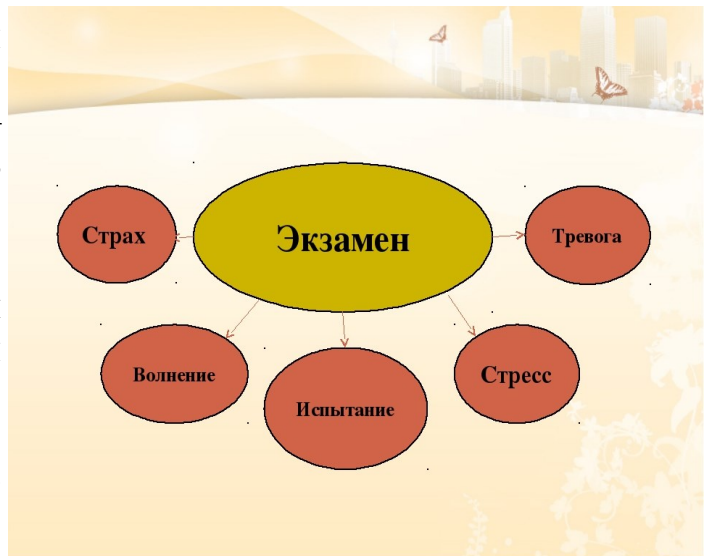
#### *Упражнение «Контраст» на мышечную релаксацию*

Максимально сожмите кисть и напрягите мышцы. Зафиксируйте руку в таком положении 7-8 с. Сбросьте напряжение и расслабьте руку. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые вы испытываете. Повторите так 3 раза. Оцените свои ощущения. Скорее всего, вы испытали чувства тепла, тяжести, распираания, которые связаны с расслаблением мышц и приливом крови к кисти. Эти ощущения следует запомнить и стараться их воспроизводить, так как они свидетельствуют о глубоком расслаблении тела. Разведите пальцы веером, напрягите их, а потом расслабьте.

Далее переходите к расслаблению других частей тела.

Сожмите губы на 5 с — расслабьте их в течение 10 с (5 раз). Подержите ноги на весу, напрягая мышцы — расслабьте их (5 раз).

Оцените степень расслабления после каждого упражнения.



от



## Дыхательная гимнастика по технике «4-7-8»

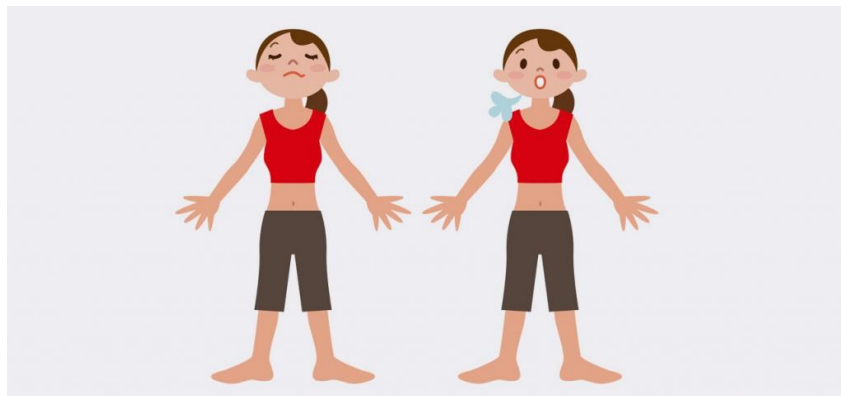
Сядьте так, чтобы ваша спина была прямой, а ступни касались пола. Сделайте глубокий вдох носом и выдох через рот, полностью освобождая лёгкие от воздуха.

Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта.

Затем задержите дыхание на 7 счётов.

Выдыхайте через рот на 8 счётов.

Это один дыхательный цикл, всего надо сделать 3 таких цикла.



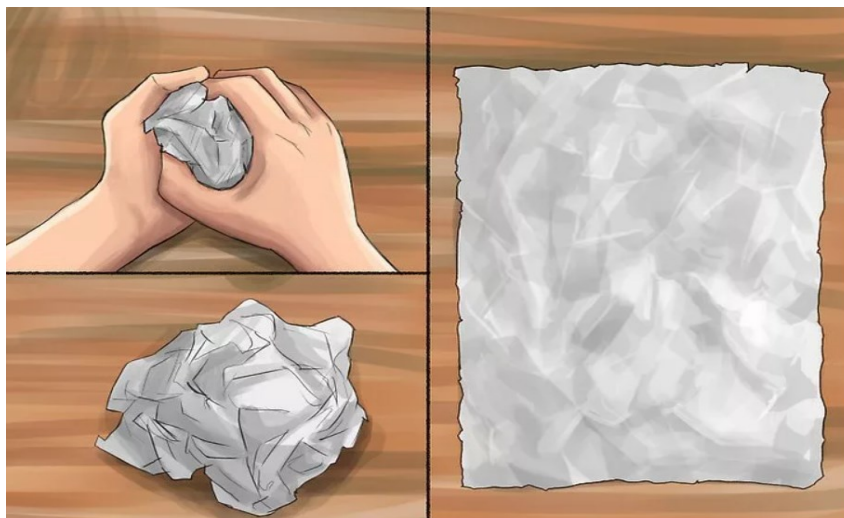
Этот метод дыхания можно делать в любое время и в любом месте, поскольку он не занимает много времени, не требует специальной подготовки или дополнительного оборудования.

Вы можете считать быстрее или медленнее, главное соблюдать пропорцию 4-7-8.

Упражнение можно выполнять от 1 до 2 раз в день.

## Упражнение «Смятый лист»

Берем лист бумаги, сильно сминаем его (думая о чем-то актуальном в данный момент), далее разглаживаем лист. Внимательно рассматриваем узор, образованный линиями, по которым лист был смят, и пытаемся увидеть какой-либо рисунок. Обводим карандашом тот контур, который удалось разглядеть в узоре. Когда изображение готово, внимательно присмотритесь к нему, нравится ли Вам результат? Если да, то посмотрите на него сколько Вам хочется, а если есть какое-то неприятие рисунка, то добавьте рисунок новыми элементами. Главное, чтобы в итоге рисунок вызывал у Вас положительный эмоциональный отклик. Оцените состояние до упражнения и после, целью является переключение внимания и вида деятельности, снятие волнения.





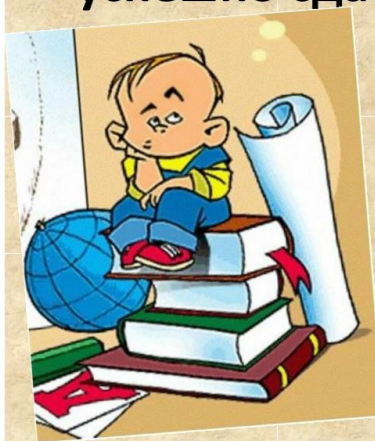
Полностью убрать предэкзаменационные волнения невозможно, но уменьшить его и улучшить контроль за эмоциями конечно можно. Настроить ребенка на победу, уменьшить тревожность и беспокойство также помогут несколько общих советов. Родители могут:

- Оказать помощь в правильном планировании времени, отведенного на подготовку к экзамену.
- Принять участие в подготовке: например, порепетировать ответы на вопросы или попросить ребенка коротко пересказать изученный материал.
- Помочь в соблюдении режима дня. Каждые 45-50 минут работы необходимо чередовать с 10-15 минутными подвижными перерывами. Небольшие прогулки рекомендуется проводить не меньше двух раз в день.
- Если ребенок привык заниматься поздно вечером и ночью, и это не наносит особого ущерба его здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может ухудшить эмоциональное состояние ребенка. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не менее 8 часов.
- Важно во время экзаменов обеспечить полноценный рацион питания ребенка. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить.

При подготовке к экзаменам настраивайте ребенка на успех, подкрепляйте его уверенность в собственных силах.

Очень ценным и незаменимым ресурсом для ребенка в любом возрасте являются доверительные, теплые взаимоотношения с родителями. Очень важно чтобы ребенок всегда имел возможность получить помощь и мудрый совет близкого человека.

## Как помочь ребенку успешно сдать экзамены..?



*Поддержка — это то, в чем особенно нуждаются дети в любом возрасте. Важно поговорить с ребенком и морально настроить на экзамен, найти нужные слова и объяснить, что при любом исходе, какую бы оценку он ни получил, любовь родителей к нему останется прежней.*



**ГБУ «Центр диагностики и консультиро-  
вания» Краснодарского края**

**г. Краснодар, ул. Железнодорожная 2/1**

**тел./факс: 8(861)992-66-73**