

# Родительское собрание

Тема: **ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА**

Подготовила: Харлашкина Т.С.,  
педагог-психолог,  
учитель начальных классов,  
МОУ Гуликская ООШ.  
2011 год.



# ЦЕЛЬ:

**Информировать  
родителей  
выпускников о  
способах преодоления  
стресса во время  
экзаменов.**

# План

1. Как справиться с экзаменационным стрессом?
2. Как подготовиться к экзамену?
3. Советы для экзамена



# Как справиться с экзаменационным стрессом?

## **Поверьте в себя.**

Вы бы не смогли обучаться этому предмету, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

## **Не пытайтесь быть совершенным.**

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

## **Не держите все в себе.**

Ища поддержки у друзей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.



# Как подготовиться к экзамену?

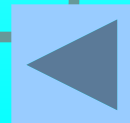
- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени.
- Составьте расписание своей подготовки к экзамену.
- Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.
- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.
- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

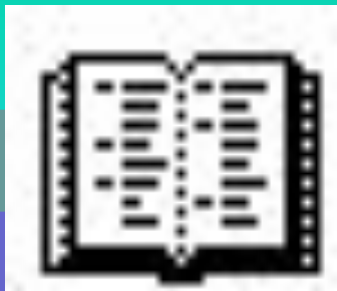


# 10 СОВЕТОВ ОТ

## ПСИХОЛОГА

1. Ищите помощи: как подготовиться к экзамену и как вести себя во время экзамена.
2. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену.
3. Планируйте свое время.
4. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
5. Занимайтесь физическими упражнениями.
6. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
7. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
8. Если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
9. Не будьте слишком расслабленным!
10. Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!





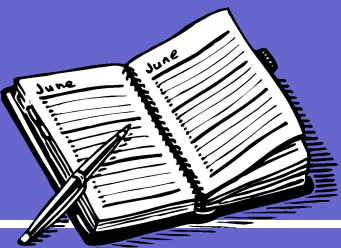
# ПАМ'ЯТКА

для родителів.

Создайте в своем доме уютную, теплую, рабочую обстановку.







Составьте расписание рабочего времени ребенка на период экзаменов. Учтите 15-20 минутные перерывы после каждого часа работы.





Следите за режимом  
питания в этот период.  
Не забывайте, что  
МОЗГУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ.



Исключите повышенный тон,  
нервозность в общении с  
ребенком



Чутко реагируйте на его просьбы,  
если он обращается к вам за  
ПОМОЩЬЮ ИЛИ СОВЕТОМ.





Помните, что в этот период, необходимы пешие прогулки.



- пожелать удачи.



# Итог

1. Если экзамены вызывают у вашего ребенка выраженную тревогу, если вы отмечали у него признаки экзаменационного стресса ( учащенное сердцебиение, нарушение сна, дрожание рук и пр.), вам следует принять меры для снижения уровня стресса.
2. Вам следует с ребенком трижды ( за день до экзаменов, перед выходом из дома и за полчаса до экзамена) провести сеансы расслабления и снизить уровень нервно-психического напряжения.
3. Для этого используйте: медитацию на дыхании, формулы самовнушения и мысленного создания идеальной картины экзамена.

# Литература

- ***«Экзамены без стресса». Пособие для учителей, воспитателей, психологов. М-2003 г.***
- ***[www.edu.ru](http://www.edu.ru)***
- ***[www.1september.ru](http://www.1september.ru)***
- ***[www.isma.org.uk/exams.htm](http://www.isma.org.uk/exams.htm)***