



# **Психологическая подготовка к сдаче ЭКЗАМЕНОВ**

**Рекомендации для родителей  
учащихся**

**(материалы подготовлены педагогом-психологом  
Ершовой Л.П.)**

**«Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»**

(Г. Селье)

**«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход»**

(Д. Карнеги).

# Не проявляйте тревожность!

- Тревожное состояние может передаваться на детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе (если это необходимо).
- Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам.
- Предоставьте ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.

- **Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.**
- **Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посоветуйте взять пиджак или кофту, так как в помещении может быть прохладно, или наоборот – жарко (можно снять).**
- **Обратите внимание на питание ребёнка. Рыба, творог, орехи, курага – стимулируют работу головного мозга.**

# Продукты, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** - для удержания в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти.

# Продукты, которые помогут сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

# **Продукты, которые активизируют мыслительную деятельность**

- **КАПУСТА** - снимает нервозность.
- **ЛИМОН** - освежает мысли и облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** - способствует кровообращению мозга.

## «Продукты положительных эмоций»

- **ПАПРИКА** - способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.
- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** - содержат серотонин, необходимый мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



# Запомните!

- **Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.**
- **Не критикуйте ребёнка после экзамена, а поддержите его.**

## Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний

класс	низкий	средний	повышен.	крайне высокий
9 «А»	5%	58%	32%	5%
9 «Б»	10%	50%	35%	5%
9 «В»	---	35%	47%	18%
9 «М»	26%	48%	26%	----
Всего в парал.	10%	48%	35%	7%(5чел)

*Каждый, кто сдаёт экзамены,  
независимо от их результата,  
постигает самую важную в  
жизни науку – умение не  
сдаваться, а провалившись –  
вдохнуть полной грудью и идти  
дальше.*

**Спасибо за внимание**