

СТРЕСС ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ - ЭТО НОРМАЛЬНО



СПОСОБЫ ПРИНЯТИЯ СТРЕССА

1

АУТОТРЕНИНГ

2

МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

3

ТЕХНИКА “БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО”

4

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ
РЕЛАКСАЦИЯ**

5

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС БЫВАЕТ У ВСЕХ РАЗНОЙ

ОДНИ ДЕТИ БОЛЕЕ СОБРАНЫ, ОНИ НЕ ТАК СИЛЬНО ВОЛНУЮТСЯ, ИХ КОНЦЕНТРАЦИЯ ПОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ЭКЗАМЕНЕ. БЫВАЕТ И ДРУГАЯ РЕАКЦИЯ- ПАНИКА. ЭТО РЕАКЦИЯ СТРАХА НА НЕУДАЧУ, КОТОРАЯ РАЗРУШАЕТ ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ РЕБЕНКА.. ОН БУКВАЛЬНО ЗАБЫВАЕТ, ЧТО УЧИЛ ВЧЕРА





ПРИЧИНЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС У РЕБЕНКА НА ЭКЗАМЕНЕ

EXAM!

ФОРМИРОВАНИЕ НЕГАТИВНОГО НАСТРОЯ

Иногда взрослые рисуют негативные картины последствий несданного экзамена, думая, что тем самым повысят мотивацию школьников. Но часто происходит наоборот: запугивание и давление приводят к чрезмерному напряжению и не позволяют ученику увидеть возможность положительного исхода событий.



ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Некоторые симптомы
переутомления:

- бессонница;
- головокружения;
- головные боли;
- чувство слабости;
- изменение аппетита



**ГРУЗ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ПЕРЕД
РОДИТЕЛЯМИ И
ШКОЛОЙ**



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Разная работоспособность. Кто-то быстро включается, кто то утомляется быстро – нужен перерыв. Физиологи советуют: 10 – 15 мин. перерыв после 30 – 40 минут изучения материала. После трёх таких блоков – прогулки





**КАК ПОМОЧЬ
СВОЕМУ РЕБЕНКУ
ПЕРЕД
ЭКЗАМЕНОМ?**

ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ

- **НАУЧИТЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ (ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРИЕМЫ АУТОТРЕНИНГА)**
- **НЕ ЗАПУГИВАТЬ РЕБЕНКА НЕУДАЧЕЙ**
- **НЕ СОЗДАВАТЬ СИТУАЦИЮ ТОТАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, СУЕТЫ И ОПЕКИ.**



ПОМОЧЬ ОРГАНИЗОВАТЬ РЕЖИМ ДНЯ И СНА



ПОЗВОЛЯТЬ ОТДЫХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАГРУЗКИ



**ВСЕГДА НАСТРАИВАТЬ
РЕБЕНКА НА
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ**





ПОДДЕРЖКА В ЭКЗАМЕНАХ - ЗАЛОГ УСПЕХА

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГРЫЗУНОВА Н.В.