**Сохранение психологического здоровья в период экзаменов**

***Сохранение психологического здоровья в период экзаменов***

Предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций, которые помогут школьнику справиться со стрессовой ситуацией во время сдачи экзаменов.

***Планирование занятий***

Прежде всего, необходимо помочь подростку правильно спланировать время, отведенное на подготовку к экзамену, посоветовать, как лучше распределить повторение материала по дням. Начать стоит с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным. Важно подсказать приемы рациональной работы с текстами учебников. Напомните, как правильно вести опорный конспект (по сути, им является хорошая шпаргалка). Родители могут оказать существенную помощь в подготовке. Это может быть или совместный разбор трудной темы, или просьба коротко разъяснить какой-то вопрос, или пересказать главу учебника. Такая "репетиция" поможет не очень уверенному в себе подростку снять напряжение, убедиться, что на самом деле он готов к ответу. Полезно готовиться к экзамену вдвоем, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты рекомендуем написать на листах - бумаги и развесить по стенам комнаты. Сейчас многие используют для успешной подготовки к экзаменам компьютер. Далее будет приведено несколько простых упражнений, позволяющих снять усталость с глаз и шеи. Их можно использовать для снятия утомления и повышения работоспособности и тем, кто не прибегает к помощи компьютера.

***Соблюдение режима***

Для поддержания работоспособности учащимся в период экзаменов необходимо соблюдать режим труда, отдыха и сна. Кроме этого, рекомендованы дозированные физические нагрузки. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 ч в день, хотя бывают и исключения. Через каждые 45-50 мин работы необходимо устраивать перерыв на 10-15 мин, во время которого желательно подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т. п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не реже двух раз в день (а в идеале - ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 ч). Продолжительность сна не должна быть менее 8 ч. Хорошим способом восстановления работоспособности может стать даже кратковременный дневной сон. Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до отхода ко сну. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена. Ночные [бдения](https://pandia.ru/text/category/bdenie/), как правило, не приносят большой пользы. А снять нервное напряжение после сдачи экзамена помогут пешие прогулки в парке или лесу, плавание.

***Сбалансированное питание***

Питание должно быть полноценным. Быстроприготавливаемые супы и пюре всасываются уже во рту, кишечник при этом отдыхает. В рационе выпускника не должно быть высокорафинированных продуктов. Необходимо принимать еду через каждые 3-4 ч и употреблять в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Несмотря на то, что в плотном графике подготовки к экзаменам трудно выкроить время для еды, следует помнить, что именно она дает силы для занятий, т. к. при интенсивной умственной деятельности сжигается масса калорий (пожалуй, не меньше, чем при физической работе). Во время экзаменов лучше всего подкормить ребят сухофруктами и орехами. Советуем включать в меню такие продукты как лимоны, бананы, репчатый лук, морковь, капуста.

[**Студенческие работы**](https://pandia.ru/text/categ/nauka.php)



Несколько слов о любимом напитке миллионов. Конечно, кофе разгоняет нежелательный сон, однако он же повышает риск сердечных заболеваний, а также может вызвать мигрень. И тогда сильная головная боль помешает доучить билеты.

Раз в день можно позволить ребенку пару квадратиков шоколада. Менее калорийное питание способствует лучшей работе мозга. Чтобы накопить силы для решительного мозгового штурма, необходимо регулярное питание. Учитывая недостаточность [витаминов](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) в питании большинства детей и подростков и повышенную в них потребность в это непростое время, имеет смысл включать в рацион специальные витаминизированные продукты и витаминные препараты. Еда "на нервах", когда в состоянии волнения подростки поедают все что только можно, - не лучший способ утоления голода. Да и на экзамен не стоит отправляться с переполненным желудком. Легкий завтрак, в меню которого могут быть каша, йогурт, сок (особенно свежевыжатый), творог или сыр, будет хорошим подспорьем для успешного экзаменационного испытания.

***Применение специальных средств***

Очень часто возникает вопрос - стоит ли прибегать к каким-нибудь стимуляторам, повышающим работоспособность и улучшающим память. Этот вопрос лучше обсудить с врачом. Не следует использовать седативные средства на спиртовой основе. Если есть необходимость, лучше заварить пустырник или валериану. Среди специальных успокаивающих и улучшающих работу мозга средств, можно назвать глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, устраняет повышенную раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон. Есть и другое доступное средство - свеженарезанный лимон. Его аромат, по мнению японских ученых, повышает работоспособность, устраняет сонливость даже у очень уставших и ослабленных людей.

В эту непростую для подростка пору взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем непременно получить пятерку или заветную медаль ценой будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы выпускник твердо знал, что какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Поддержка и похвала (но в меру!) - то, в чем особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору.

***Экзамены. Информация для школьников и их родителей***

Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на [взводе](https://pandia.ru/text/category/vzvod/). Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули:

ü  посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);

ü  нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию;

ü  попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

***Ученик на экзамене!***

v  Постарайся избежать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, дабы не вызвать волну раздражения у людей, с которыми тебе предстоит вступить в контакт во время экзамена.

v  Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

v  Перед началом работы сядь удобно, выпрями спину. Выполни несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Например, можешь сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

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



***Как помочь ребенку в подготовке к экзаменам***

Экзамены завершающее звено обучения и для педагогов, и для учащихся, и для родителей.

Многие из родителей задают вопрос: "Чем можем мы помочь своим ребятам в период, когда приближаются экзамены?" Диапазон суждений, которые высказывают родители по этому вопросу, удивительно широк. От уверенности, что взрослые должны на время экзаменов поставить на контроль каждый шаг школьника и чуть ли не сидеть вместе с ним за учебником, до твердой убежденности, что никакой реальной помощи родители оказать не могут, т. к. программа достаточно сложна и требует специальных знаний.

Родителям следует обратить внимание на то, как повторяют дети материал, не подменяют ли они воспроизведение узнаванием.

Первое, с чего надо начинать подготовку к экзамену - расчет времени (график работы) составить и следить, укладывается ли в намеченный график (суметь выдержать).

***Советы:***

-Если позволяет время, нужно стремиться сделать повторение распределенным во времени, а не концентрированным. Именно поэтому учителя советуют начинать повторение за несколько месяцев до экзамена. Если ученик повторит материал дважды, раз, допустим, в апреле и раз перед экзаменами, то это даст более высокий результат, чем при повторении накануне экзаменов.

-Следует стремиться, пусть не очень подробно, пусть один раз, но повторить все разделы программы, а не идти на экзамены, зная какие-то разделы блестяще, а в другие не успев заглянуть.

-Повторять лучше, не заглядывая в книгу, стараться припомнить нужное содержание, составлять при этом план ответа (можно записать), потом проверить себя по учебнику.

-Изготовление шпаргалок (не подготовка, а игра в подготовку). Формально это повторение, но эффективность его чрезвычайно низкая. Во всяком случае, тех часов и дней, которые нужны, чтобы выбрать нужный материал из учебника, переписать его бисерным почерком и изощриться в разных хитрых устройствах для использования, вполне хватит для того, чтобы повторить материал несколько раз. Важно и то, что ученик, готовящий шпаргалки тренирует память, сообразительность, логическое мышление, которые нужны для того, чтобы сориентироваться по ходу ответа, внести нужные коррективы. (Думать по ходу ответа, а не только при его подготовке).



-Во время перерывов нельзя подвергать себя сильным внешним воздействиям (телепередачи, музыка). Лучше спокойно погулять на свежем воздухе, выполнить лёгкую физическую работу. Последующее за восприятием изучаемого материала сильное раздражение вызывает в мозге появление нового очага возбуждения, приводящего к затормаживанию только что сформированных нервных связей.

-Питание должно быть полноценным, регулярным (важно, чтобы в крови поддерживался нормальный уровень сахара), а не перекусывание.

-Обеспечить удобное, спокойное место для работы. Необходимо менять положение тела.

-Ночь (особенно с 2 до 5 часов) надо использовать для сна. Иначе пострадают и продуктивность работы, и настроение. На ночь при волнении можно принять успокоительное, но не транквилизаторы в день экзамена. 

***УСПЕХОВ НА ЭКЗАМЕНАХ!***