

Уважаемые родители!

Уместно вспомнить, что тревожность – это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.

Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка, **абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута**. Одна из причин, мешающих тревожным людям состоит в том, что они в большей степени *сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия*.

Родителям нужно поддерживать уверенность в силах вашего ребенка. Родители, из лучших побуждений часто говорят о недостатках, указывают на ошибки. Взрослые считают, что ребенок поймет, однако подростки ориентируются *на прямое* значение слов. Часто слыша о собственных недостатках и редко о **любви, эмоциональной поддержке, внимании и заботе** не материальной, ребята начинают сомневаться во всем (во взаимоотношениях, в себе, в своей самооценке). **Говорите с ребенком на 5 языках любви: прикасаясь, уделяя время и внимание, подбадривая, проявляя заботу и даря подарки**. Говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. ("Ты должен учить уроки", "Хватит гулять делай то-то", «Приберись в комнате»).

Рекомендации по преодолению стресса:

1. Ребенку необходимо делиться своими переживаниями.
2. Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
3. Стараться высыпаться и правильно питаться
4. Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)
5. Переключаться на приятные воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
6. Не бояться плакать
7. Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
8. Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
9. Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
10. Развитие навыков саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Психологическая усталость и ее преодоление:

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – **разговор**
- Негативные эмоции могут быть сняты и с **помощью искусства** – рисование, сочинение стихов, песен, рассказов, прослушивание музыки и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – **слезы**
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – **чувства юмора** (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная **гимнастика, бег, плавание, массаж, душ** и т.д.)



Антистрессовое питание:

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.

- Лучшему запоминанию способствует – **морковь**

- От напряжения и усталости хорошее средство – **лук**

- Выносливости способствуют - **орехи** (укрепляют нервы)

- **Острый перец, клубника, бананы** помогут снять стресс и улучшить настроение

- От нервозности вас избавит – **капуста**

- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны **черника или морская рыба**.

- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – **это мясо и рыба**.

- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится:

Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

– **Капсулы с рыбьим жиром** рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.

Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Стратегии повышения мотивации:

1. Найдите как можно больше плюсов для того, чтобы стараться сдать экзамен. Что даст вам лично хорошо сданный экзамен.
2. Не слушайте свои чувства, НЕМЕДЛЕННО начинайте работать. Как только мы начинаем прислушиваться к нашим чувствам и последуем принципу удовольствия, мы, несомненно, предпочтём сиюминутный выигрыш.
3. Представляйте каждый день те выигрыши, которые вы получите, если достигните своей цели.
4. Делайте маленькие шаги и хвалите себя за каждый шаг, который делаете. Чем больше запланируете, тем труднее будет заставить себя начать работать, и тем меньше будет ощущения, что вы успешно справляетесь с запланированной работой.
5. Составьте рабочий план. Зачеркивайте каждый день, показывая себе тем самым как хорошо вы продвигаетесь.

«Сдаём экзамен» памятка родителям



Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Стресс возникает не только не только при нагрузке, но и при отсутствии её. Жизнь детей и взрослых в этот период наполнена эмоциональной напряженностью.