

### 1. Особенности реагирования психики в ситуации повышенной значимости

В ситуации повышенной значимости, при деятельности в трудных условиях человек, как правило, находится в состоянии психического напряжения, испытывает стресс. Стресс – это реакция организма на ситуацию, которая требует от человека быстрых, решительных действий или адаптации к новым условиям. Абсолютно любое событие в жизни может вызвать стресс: и радостное (например, повышение по службе, свадьба и т.п.), и печальное (потеря близкого человека, потеря работы и т.п.)... Важно понимать, что не само событие вызывает стресс, а наше отношение к нему. И как следствие, одинаковые жизненные ситуации вызывают разные формы реагирования на них. В этом смысле, отношение к

экзаменам не является исключением

#### ОТСУТСТВУЮЩИЙ СТРЕСС

ЧРЕЗМЕРНЫЙ СТРЕСС

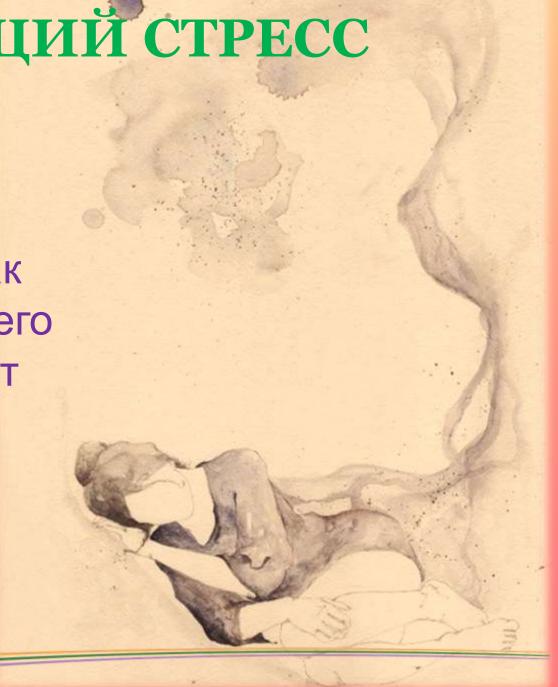


Из *рисунка* видно, что существуют крайние формы реагирования на ситуацию экзамена: отсутствующий стресс и чрезмерный стресс, являющиеся неконструктивными для подготовки и сдачи ГИА. Рассмотрим коротко каждую из форм реагирования.



## ОТСУТСТВУЮЩИЙ СТРЕСС

В этом случае человек демонстрирует эмоциональную отгороженность, безразличие. Как правило, в ожидании предстоящего экзамена выпускник не проявляет тревоги, беспокойства; искренне надеется на помощь извне, возможность списать и т.п., исключая веры в свои знания и силы.



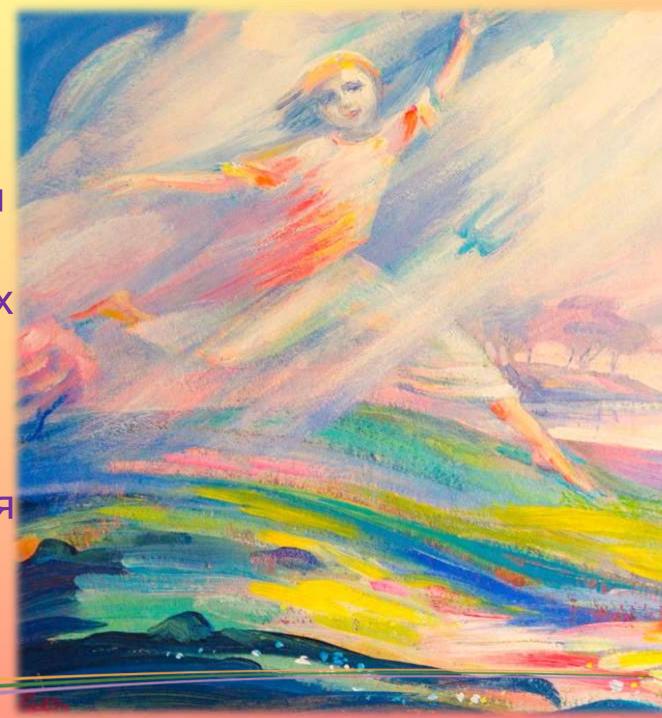




### **CTPECC**

### - СТИМУЛ

Единственная конструктивная форма реагирования. И как результат - проявление новых продуктивных форм поведения; мобилизация сил, жизненной энергии, что без сомнения поможет справиться с новыми предлагаемыми условиями.





#### 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА В СИТУАЦИИ ПОВЫШЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

Как видно из таблицы, в ситуации стресса *(если он в пределах нормы)*, в организме вырабатывается необходимое количество стрессовых продуктов, которое позволяет человеку приспособиться к новым условиям, не теряя продуктивности и работоспособности. В ситуации спокойствия все процессы затухают, становятся менее активными.

Системы и органы	Стрессовые ситуации и ситуации, требующие активизации	Расслабление и отдых
	организма	
Зрачок	Расширение	Сужение
Надпочечники, мозговое вещество	Секреция адреналина и	-
	норадреналина	
Слюнные железы	Малое количество густого секрета	Обильный водянистый секрет
Сердечный ритм	Учащение	Урежение
Скелетные мышцы	Повышение тонуса	Расслабление
Частота дыхания	Учащение	Урежение
Потовые железы	Активация	





#### 3.1. ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ





#### 3.1. ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Доказано, что питание и правильно подобранный рацион играют важную роль в эффективности подготовки к экзаменам. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие - быстроту мышления, третьи способствуют высокой концентрации.

Клетки мозга, в основном питаются глюкозой, поставщиками которой являются углеводы. Углеводами богаты фрукты, сухофрукты, овощи, бобовые, каши, хлеб грубого помола. Морковь способствует лучшему запоминанию. Лук — хорошее средство от перенапряжения и усталости психики. Орехи, цитрусовые повышают уровень выносливости, укрепляют нервную систему. Клубника и банан помогают снять стресс. Черника улучшает мозговое кровоснабжение, оказывает благотворное влияние на зрение. Морская рыба, творог, курага — сокровищница витаминов, необходимых для обогащения питания клеток мозга. И не забываем про шоколад — источник энергии и удовольствия!

Кроме того, в течение дня необходимо выпивать не менее полутора литров воды.



#### 3.2. СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

#### 1. Чередование сна и бодрствования.

Нормальный сон не только снимает умственное напряжение и способствует восстановлению жизненной энергии, но и оказывает благотворное влияние на память. Именно поэтому не следует использовать ночное время для усиленной подготовки. Сокращение количества времени, отведенного на сон, не только наносит вред психическому здоровью, ведет к апатии, вялости, но и значительно снижает эффективность усвоения учебного материала. Многочисленные исследования показали, что во время сна происходит перевод информации, полученной в течение дня из оперативной памяти в долговременную. В период подготовки к экзамену будет полезным, помимо полноценного ночного сна, ввести в распорядок дня кратковременный (1 – 1,5 часа) дневной сон.





3.2. СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

# 2. Чередование умственной и физической нагрузки

Во время подготовки к экзаменам следует помнить, что во время интенсивной деятельности мозгу необходимы перерывы. Лучше, если перерывы будут активными: встать, походить, сделать посильные физические упражнения, несложную работу по дому. Эти простые действия усилят кровообращение во всем организме. Это возможность переключиться с умственной деятельности на физическую.





#### 3.2. СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

## 2. Чередование умственной и физической нагрузки

Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 - 2 часовых перерыва для прогулки на свежем воздухе: в парке, в сквере и других местах, имеющих зеленые насаждения. Это обеспечит активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом. Для разрядки можно заняться активными играми, покататься на велосипеде, роликах и т.д., что принесет больше пользы, чем многочасовое сидение за учебниками.





Эмоциональная стабильность - это способность человека адаптироваться к ситуации, сохранять спокойствие и уверенность в себе, что позволит успешно справиться со стрессом. Благоприятным фоном для достижения эмоциональной стабильности являются следующие факторы:

- атмосфера в семье;
- наличие эмоционального контакта родителей с ребенком;
- позиция ребёнка в структуре семьи;
- стиль воспитания.





**ВАЖНО!** Начать проявлять интерес к тому, как готовится Ваш ребенок к экзаменам не за месяц до сдачи экзаменов, а сопровождать этот процесс в течение года.

Дружелюбная, бесконфликтная атмосфера между членами семьи на этапе подготовки к сдаче ГИА, безусловно, является благотворным фактором, позволяющим Вашему ребенку достичь эмоциональной стабильности и сохранить ее в этот ответственный период жизни.



5. РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОДДЕРЖКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ГИА

Поддерживать ребенка – это значит верить в него!

Для этого родителю необходимо иметь желание:

- 1. Забыть о прошлых неудачах своего ребенка.
- 2. Вспомнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к его ошибкам.
- 3. Помочь в выработке у ребенка адекватной самооценки, что поможет ему обрести уверенность в собственных силах.
- 4. Оказать дозированную помощь в составлении планирования подготовки к экзаменам, распределение времени, определение точек контроля.
- 5. Способствовать отражению чувств ребенка по поводу подготовки к экзаменам.



#### 6. НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Накануне экзамена старайтесь избегать фраз, которые могут повысить тревожность Вашего ребенка. Сохраняйте выдержку и спокойствие, т.к. ребенку всегда передается волнение родителей. Подбодрите его!

Проследите за тем, чтобы Ваш ребенок накануне экзамена прекратил подготовку в середине дня, имел возможность провести время на свежем воздухе, своевременно лег спать и хорошо выспался.

В день экзамена организуйте совместный завтрак. Лучше, если он будет не слишком обильным, но питательным, включающим любимые блюда и сладкое.

Провожая ребенка на экзамен, обнимите его и скажите, что Вы его любите и верите в его успех!!!

