

Профилактика предэкзаменационного стресса (для родителей).

Роль родителей - помощь в подготовке к экзаменам

1. Создание благоприятных условий:

-питание

-режим

2. Контроль

3. Психологическая поддержка:

- положительная мотивация,

- снятие тревожности

ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Уменьшение психофизической составляющей стресса, его вегетативных телесных проявлений с помощью дыхательной гимнастики, аутотренинга, релаксации, медитации

- Подсчитывающее дыхание

- Успокаивающее дыхание

- Мобилизующее дыхание

Дистанцироваться от прежней неудачи.

В состоянии стресса 80% времени мы посвящаем переживаниям и только 20% исправлению ситуации, а надо наоборот.

Желательно сразу же включиться в активную деятельность.

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗИРУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- Полноценное питание
- С целью ускорения нервных процессов, которые происходят на основе электрохимических реакций, целесообразно перед экзаменом или во время экзамена выпить несколько глотков воды
- Гармонизация работы правого и левого полушарий с помощью перекрестных движений
- Смена труда и отдыха
- Физические упражнения
- полноценный сон