

Памятка для выпускников и их родителей

Путь к успеху!



Исполнитель: педагог-психолог

Мосеевская А.В.

ГАПОУ СО ВП МТГ «Юность» КШИ

Верхняя Пышма

2020 г.

Упражнения для снятия стресса, тревоги и напряжения

Упражнение № 1

Когда вы испытываете нервное перенапряжение, то начинать выполнять упражнения для борьбы со стрессом именно с этих простых действий:

- проведите одну руку над головой и коснитесь ее пальцами противоположного уха;
- средний и указательный пальцы другой руки поднесите к кончику носа;
- после, поменяйте расположение рук – правую поднимите к носу, а левую к уху.

Не смотря на простоту своего выполнения, это упражнение действительно эффективно. Оно способствует объединению работы полушарий головного мозга.

Упражнение № 2

Дыхательные упражнения для снятия стресса и напряжения также хороши. В домашних условиях, вы можете выполнить следующие упражнения:

- встаньте на ноги, спину держите ровно;
- согните руки в локтевом сгибе и сожмите их в кулак;
- начинайте топтать ногами, напрягая все тело, при этом делайте глубокие вдохи и выдохи.

Если у Вас есть возможность громко кричать в этот момент, то делайте это. Подобные упражнения против стресса и напряжения помогают «сбросить» с себя все напряжение. После их выполнения Вы почувствуете сильное облегчение.

Упражнение № 3

Очень хорошо помогает йога при стрессе и различные упражнения на растяжение мышц. Они позволяют человеку успокоиться и быстро прийти в себя. Дома вы можете выполнять следующий вариант упражнения на растяжение:

- встаньте на ноги, спину держите прямо; глубоко вдохните и на выдохе встаньте на носочки;
- на вдохе одновременно поднимите обе руки вверх, на выдохе опустите вниз, при этом сильно напрягая мышцы;
- затем сделайте наклон вперед, представляя, что сбрасываете с себя все напряжение; в таком положении находитесь около минуты, постарайтесь в этот момент максимально расслабиться;
- потом резко вернитесь в исходное положение и начинайте трясти телом, как животные после купания.

Такое упражнение необходимо выполнять несколько раз в медленном темпе. Это поможет вам быстро избавиться от эмоционального напряжения, после чего вы сможете с «новыми» силами приступить к своим повседневным обязанностям. Упражнения от стресса эффективны, но только если выполнять их правильно и не спеша.

Если все ваши попытки справиться с нервным напряжением остаются безрезультатными, то необходимо проконсультироваться со специалистом и внимательно отнестись к их рекомендациям.

Желаем Вам здоровья!



Ни для кого не секрет, что успех ребенка в сдаче экзаменов во многом зависит от отношения и настроения к этому родителей. Нередко нервозность нагнетают рассуждения родителей выпускников о неправильности и ненужности новых форм экзаменов.

Первый совет для родителей - раз уж сдача экзаменов в форме ЕГЭ (ОГЭ) неизбежна, **старайтесь не накручивать своего ребёнка и не нагнетайте ситуацию.**

Постарайтесь создать **своему ребенку комфортные условия для подготовки к экзаменам.** Обеспечьте дома удобный уголок для занятий. Хорошо бы в интерьер комнаты где будет заниматься ваш ребенок **ввести фиолетовые и желтые цвета,** поскольку ученые доказали, что они повышают интеллектуальную активность

Уважаемые родители, следите за тем, чтобы Ваш ребенок не переутомлялся во время подготовки к экзаменам. Старайтесь контролировать режим подготовки к экзаменам вашего ребенка, ни в коем случае не допускайте перегрузок, объясните своему ребенку, что он обязательно должен

чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим для занятий – 40 минут с перерывом по 10 минут. В десятиминутные перерывы ребенку лучше заняться физической деятельностью, а не умственной, например, громко спеть песню, потанцевать, из газеты слепить свое настроение, порисовать, принять душ, помыть посуду. Компьютерные игры увеличивают усталость.

Полноценный сон необходим как воздух (не менее 8 часов)!

Учитывайте кто Ваш ребенок: если легко встает утром – «Жаворонок», если долго не хочет спать вечером «Сова». «Жаворонки» лучше усваивают учебный материал утром и в первой половине дня, «Совы» - днем и вечером. Не забывайте спрашивать ребенка: «Как я могу тебе помочь?»

Обязательно наблюдайте за самочувствием своего ребенка. Никто, кроме Вас, вовремя не сможет заметить и предотвратить ухудшение самочувствия ребенка, которое связано с переутомлением и стрессом. **Если ребенок видит,** как Вы переживаете, пьете валерьянку, он заряжается Вашим напряжением и тревогой. **Обратите особое внимание** в период подготовки к экзаменам **на питание Вашего ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему нужна разнообразная и питательная пища. Учеными доказано, что хорошо стимулируют работу головного мозга следующие продукты: творог, рыба, свежие фрукты и сухофрукты, орехи, йогурты и сыры. Следует обратить особое внимание на то, чтобы Ваш ребенок не учил материал во время приема пищи. Старайтесь избегать

приема большого количества шоколада, сахара, печенья и конфет.

А вечером перед экзаменом крахмальные продукты, такие как картофель, рис, макароны, хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Обязательно проследите, что бы ребенок ни пошел, на экзамен не позавтракав. Для завтрака перед экзаменом очень хорошо съесть что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: грибы, яйца или фасоль. На экзамен пусть возьмет, какую-нибудь карамельку, она поможет отвлечься от волнения, а маленькая плитка горького шоколада повысит интеллектуальную деятельность. Маленькая бутылка минеральной воды тоже не помешает.

Дорогие родители! Проследите, чтобы Ваш ребенок уже с вечера перестал готовиться к экзамену, принял душ, совершил вечернюю прогулку. Пусть он выспится, как можно лучше, чтобы утром встал отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения.

Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма к экзаменационному испытанию, а не на приобретение знаний.

И помните! Именно Ваша эмоциональная поддержка очень важна в период подготовки к экзаменам Вашим детям. Не забывайте подбадривать их и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна допущения ошибок.

Желаем Вам успехов!