



Психологическая ГОТОВНОСТЬ К ЭКЗАМЕНУ

Педагог-психолог: Новоселова Е.С.

Подготовка к экзаменам —

- Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоциональных нагрузок на организм человека.



«Стресс – это не то, что с Вами
случилось, а то, как Вы это
воспринимаете».
(Г.Селье)



Тревога

отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Депрессия

психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

Экзамены — это серьезное
испытание на прочность всей
нервной системы.



Не бойтесь говорить ребенку,
что он любим!



На это нужно обратить внимание:

- невозможность сосредоточиться на чем – то;
- слишком частые нехарактерные ошибки;
- ухудшение памяти, внимания;
- слишком часто возникают чувство усталости;
- очень быстрая речь, быстрая ходьба;
- мысли часто «улетучиваются»;
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка);
- повышенная возбудимость и раздражительность;
- появление агрессивности, конфликтности;
- проявление нетерпеливости, нервозности;
- резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции;
- страх, разъяренность, слезы;
- потеря чувства юмора;
- пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений;
- появление чувства душевного опустошения;
- постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита;
- невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность.

Родители:

- будьте принимающими и заботливыми;
- объясняйте, что переживание является естественным, обращайтесь внимание даже на малозначимые детали;
- показывайте положительные эмоции;
- постарайтесь чаще разговаривать со своим ребенком;
- очень важно соблюдение режима дня;
- помогите соблюдать правильное питание;
- помогите научиться выявлять область, в которой требуется помощь от других людей, и просить о помощи без ущерба чувству собственного достоинства

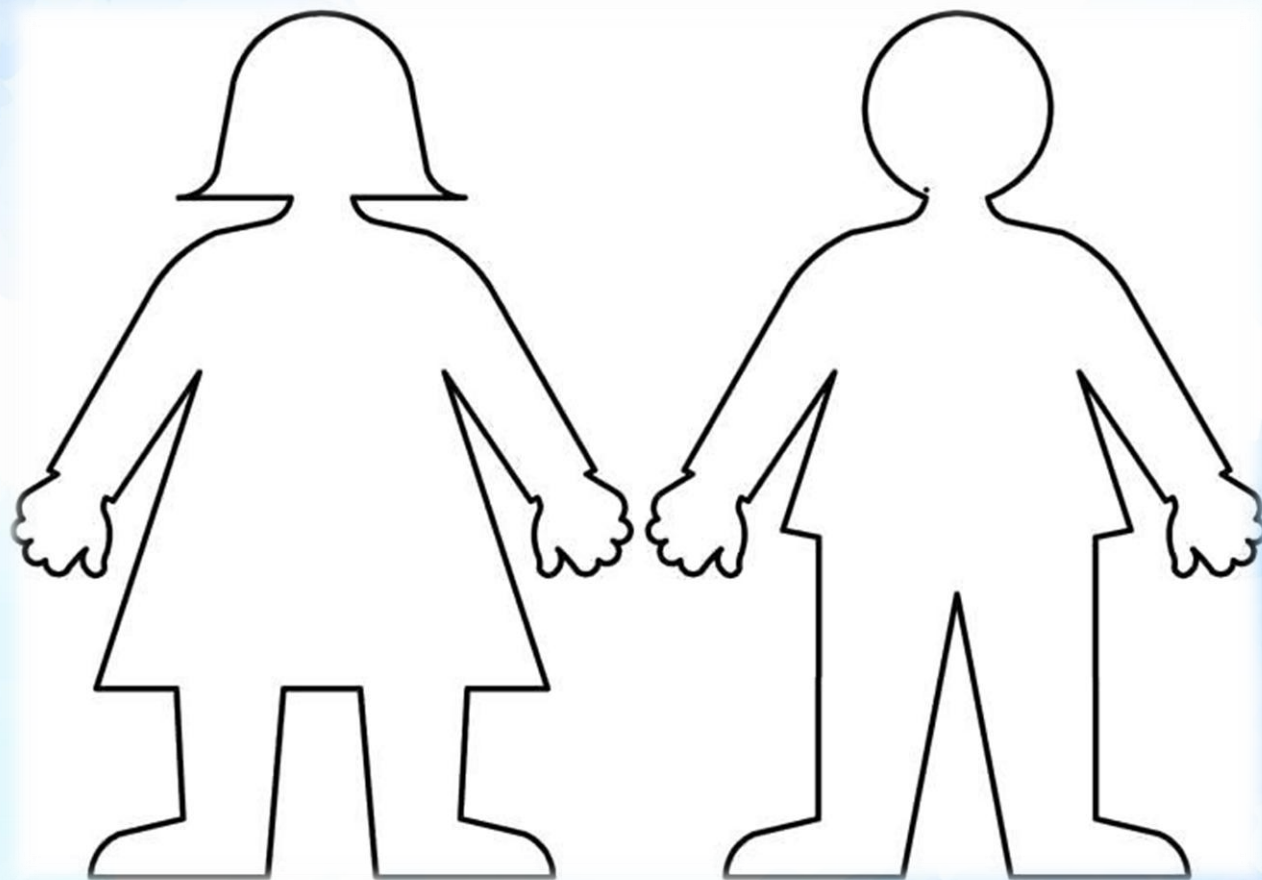


За помощью можно обратиться к:

- директору – Просвиряковой Ольге Анатольевне;
- заместителям директора: Бессоновой Татьяне Семеновне, Костович Оксане Владимировне, Костылевой Надежде Леонидовне;
- педагогам-психологам: Быковой Татьяне Анатольевне, Глызиной Людмиле Васильевне, Новоселовой Евгении Сергеевне, Парамоновой Олесе Сергеевне;
- классному руководителю.

Телефон доверия службы ППМС:
834373 44 6 22

Упражнение «Бумажный человечек»





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**