

**Полезно знать!**

**Экзамен!?!  
Осторожно, стресс!**

## Экзамен!?!



**Любой экзамен — это испытание не только качества знаний ученика, но и его психологической устойчивости, способности противостоять стрессам.**

**В экзаменационный период в несколько раз увеличивается интенсивность и объем умственной нагрузки, возрастает нервно-эмоциональное напряжение.**

**У большинства школьников проявляются отрицательные эмоции – тревожность и раздражение, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх.**

**Всё это приводит к перенапряжению нервной системы, развитию стресса, что негативно влияет на общее состояние все еще растущего организма.**

# Экзаменационный стресс

как и любой другой имеет свои плюсы и минусы



- Информировает нас о том, что необходимо собраться и направить в данный момент все силы для разрешения случившейся ситуации
- Позволяет сконцентрироваться на выполнении задачи
- Повышает активность
- Позволяет быть более успешным за счет мобилизации всех ресурсов организма



- Истощает нервную систему
- Негативно влияет на умственную активность
- Снижает работоспособность
- Приводит к психологическому и моральному истощению

# Как помочь ребенку в период экзаменов?





1

**Не «делитесь» своим стрессом с ребенком.  
В этот период вы должны быть для него  
поддержкой и опорой.**

2

**Следите за соблюдением режима дня,  
питания и сна.**

3

**Программируйте ребенка на успех.  
Говорите о тех ситуациях в которых  
ребенка ждал успех, а не о возможных  
неудачах.**

4

**Помогайте подростку правильно  
распланировать время.**

5

**Учитесь вместе с ребенком стратегиям  
преодоления стресса и тревоги  
(дыхательные техники, медитации,  
физические упражнения и т.д.)**

# Приемы по тайм-менеджменту, которые помогут подготовиться к экзаменам



## «Правило 2-х минут»

Если задача занимает менее двух минут — сделайте её, не откладывая на потом



## Техника «Съешь слона»

Разделите большую задачу на пункты. Постепенно выполняйте пункт за пунктом



## «Правило лягушки»

Выполняйте неприятные задачи в первую очередь и каждый день, не откладывая их на потом



## Техника «Помидор»

Занимаясь выполнением задачи каждые 25 мин. делайте перерывы по 5 мин. После 4-х долек по 25 мин, отдыхайте не менее получаса