

Что будет после того, как провалил экзамен

- Одиночество
- Отвержение (не оправдал надежд)
- Армия
- Низкоквалифицированный труд (курьер)
- Пересдача, останусь на второй год

— составить примерный список событий из жизни ребенка, на которые вы, родители, можете влиять (я могу кормить, одевать, водить в театр, гулять, покупать книги, и тому подобное);

— список событий (опять из жизни ребенка), на которые вы не можете повлиять (я не могу думать за своего ребенка, не могу написать за него сочинение, решить задачу, не могу ходить его ногами, не могу говорить за него, и т.д.)



Примерный список событий из жизни ребенка, на которые вы,
родители, можете влиять

- Контролировать соблюдение распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать дети должны примерно в одно и то же время.
- Поддерживать режим питания. Он должен быть правильным, рациональным, так как во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть. Получить передышку он может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если вы с семьей вы поедете в лес. Таким образом, вы отвлекете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.

Какую помощь могут оказать родители детям?

Проигрывайте с ребенком картины успешной сдачи экзамена. Подросток должен быть положительно настроен.

У ребенка должно быть свое рабочее место для занятий. Помогите ему организовать его. Пусть там находятся его любимые вещи, фотографии и т.д. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Не стоит обещать ребенку материальное вознаграждение.

Не давайте перед самым экзаменом никаких успокоительных средств.

Способы поддержки:

Опора на сильные стороны ребенка.

Избегания подчеркивания промахов ребенка.

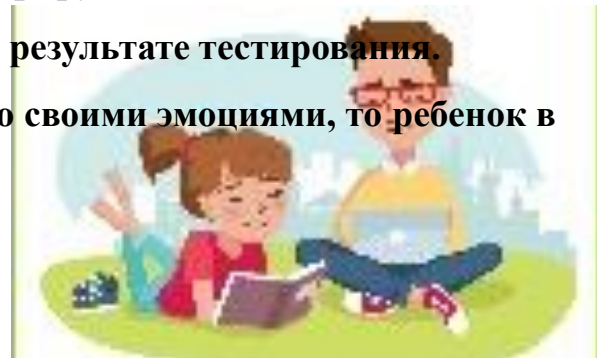
Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. Используйте слова – поддержки – «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо!», «Ты это знаешь очень хорошо!».

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражением лица.

Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов-это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».



Антистресс для родителей:

Физические упражнения - ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и тп.

Дыхательные упражнения. (Надувание воздушных шаров.)

Самомассаж –

«Теплые ручки» (сильно потереть ладони друг о друга в течении 30 сек)

«Теплые ушки» (Уши растираются ладонями, как будто они замерзли в течение нескольких секунд. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение. Обязательно прислушаться к ощущениям)

«Теплые ножки» (Массируется стопа, начиная с кончиков пальцев в направлении к пятке. Хорошо использовать массажные шарики, тапочки.)

«Массаж головы» (Подвести пальцы под волосы к коже головы. Помассировать голову подушечками пальцев, надавливая на кожу головы, прорисовывая волнистую линию по 5-6 сек. В каждом направлении – от шеи вдоль затылка к макушке; от ушей вдоль висков к макушке; от лба к макушке)

Глазодвигательные упражнения.

Пальминг - Сядьте прямо, расслабьтесь. Горячие ладони положите на глазные яблоки. Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным. Начинаем надавливать на глаза в следующем темпе: одна секунда одно движение. Таким образом сделайте 30 движений за 30 секунд. Затем оставьте ладони на глазах и держите еще не менее тридцати секунд, а если у вас плохое зрение, то лучше около двух минут.

«Вращаем глазами» Повернуть глазные яблоки влево, вправо, вверх, вниз, по кругу, не поворачивая при этом головы. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить.

«Слежение» Следить за ярким предметом глазами так, чтобы глаза не соскальзывали с предмета, голова не должна поворачиваться - следят только глазки. Предмет двигает кто то из близких. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя.

«Восьмерки» Следить глазами за горизонтальной восьмёркой (знак бесконечности), затем за вертикальной восьмёркой, которые выписывает кто то из близких любим небольшим ярким предметом в воздухе перед вашими глазами. Центр восьмёрок находится над переносицей. Упражнения выполняются лежа, сидя, стоя на уровне вытянутой руки.

Синхрогимнастика на релаксацию и мобилизацию

«Метод Ключ»

Метод разработан доктором Хасаем Алиевым. Базовая часть метода заключается в согласовании психических и физиологических механизмов. Создание целостности в организме между умом и телом. В таком состоянии наш организм включает внутренние ресурсы, и мы можем управлять своим внутренним состоянием и моделировать себя таким, каким хотим быть.

«Хлёт»

Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

Расслабляем руки и начинаем их на себя «бросать», как бы «хлестая» ими себя по спине. При этом тело и позвоночник должны быть расслаблены.

Выполнять 1 мин.

«Лыжник»

Исходная поза:

- Ноги немного согнуты в коленях, стоят на ширине плеч, чуть расслаблены;
- Корпус наклонен немного вперед;
- Руки согнуты в локтях, слегка расслаблены.

Из исходной позы тянемся вверх. Для этого раздвигаем колени, выпрямляем корпус, приподнимаем руки вверх (не разгибаем локти). Встаём на носочки.

Затем снова возвращаемся в исходную позу. Приземляемся на пятки, так, чтобы они слегка ударились об пол.

Снова встаём на носочки.

Используем образ — «Лыжник спускается с горы».

Выполнять упражнение 1 мин.

«Шалтай-болтай»

Исходная поза: стоим прямо, ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки вдоль туловища.

Начинать вращаться вправо-влево с расслабленными руками, делая монотонные покачивающиеся движения, не зависящие от скорости движения.

Выполнять упражнение 1 мин.