

Рекомендации психолога ученикам и родителям по профилактике эмоциональных перегрузок, дистрессов и депрессии в период подготовки к экзаменам

Трудные жизненные ситуации, кризисы, фрустрация, стресс, конфликты предъявляют повышенные требования к психологическим ресурсам личности. **Особого внимания в этой связи заслуживают ученики старших классов в период подготовки к ГИА и ЕГЭ.** Здоровье и качество жизни подрастающего поколения признаны основополагающими ценностями системы образования, что нашло свое отражение в Концепции модернизации российского образования. Исследования ученых начала XXI века содержат убедительные доказательства ухудшения состояния здоровья детей и молодежи с отрицательной динамикой за период обучения в образовательных учреждениях. Ежегодно до 70 % абитуриентов, поступающих на первый курс различных вузов страны, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем за время обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными, так и субъективными причинами. Специфика современной социальной ситуации предъявляет высокие требования к эмоциональным ресурсам учащихся. Юношеский возраст наиболее сенситивен к развитию эмоциональной устойчивости, осознанной регуляции психоэмоциональных состояний. Поэтому совместные усилия педагогов, родителей и самих учащихся являются весьма целесообразными для оптимизации психоэмоциональных состояний старшеклассников. *Психологами разработан ряд рекомендаций для учеников, их родителей, помогающий созданию психолого-педагогических условий оптимизации эмоционального состояния, снятию психофизического напряжения и тревожности, последствий переутомления и страха.*

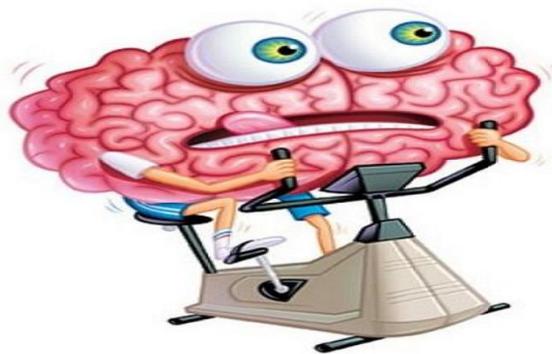
Рекомендации психолога старшеклассникам:

В нашей школе учатся разумные, образованные юноши и девушки, многие из них часто, сами не осознавая, используют метод рационализации (т.е. использование полученных знаний для решения проблем), когда сталкиваются с вопросами коммуникативного характера. Психологи предлагают активнее использовать данный метод для регуляции своего эмоционального состояния, профилактики переутомления и депрессии. Перед вами необходимый «набор знаний», в основе которого - законы физиологии: «приложите немного усилий для того, чтобы порадовать все свои органы чувств (анализаторы): зрительный, слуховой, обонятельный, тактильный и осязательный, т.е. вкусовой» и вы сами не заметите, как улучшится настроение.

Рекомендации психолога ученикам и родителям по профилактике эмоциональных перегрузок, дистрессов и депрессии в период подготовки к экзаменам

Психологами разработан ряд рекомендаций для учеников, их родителей, помогающий созданию психолого-педагогических условий оптимизации эмоционального состояния, снятию психофизического напряжения и тревожности, последствий переутомления и страха.

Будьте физически активными. Хотя бы полчаса умеренной



физической активности в

день улучшат настроение и помогут оставаться в форме. Впрочем, если вы совсем не спортивный человек, то гимнастику можно заменить уборкой, прогулкой, стиркой или перестановкой мебели.

Правильно питайтесь. Всегда начинайте утро с завтрака. Дневной рацион лучше делить на четыре-пять приемов. В меню должно быть много овощей и фруктов, особенно полезны зеленые, красные и желтые, поскольку даже вид ярких цветов на тарелке провоцирует выработку серотонина - гормона счастья. **Интересный факт:** нашей памятью управляет гормон радости - дофамин. Как известно, наша память делится на краткосрочную и долговременную. Психологи установили, что усвоение информации долговременной памятью тесно связано с гормоном дофамином, или «гормоном радости». Те ученики, у которых уровень дофамина высок, меньше устают при больших умственных нагрузках и демонстрируют память лучше среднестатистических показателей.



Повысить уровень дофамина помогают продукты, содержащие сахар и жиры. Причём лучше употреблять их в первой половине дня. Так, если хотите сохранить хорошее настроение весь день, нужно съесть на завтрак яичницу с беконом и запить сладким чаем. Идеальный продукт для улучшения памяти – мороженое, натуральный пломбир. Не лишним будет побаловать себя накануне контрольной.

Спите по режиму. В идеале спать нужно столько, сколько требует организм. Вам следует хорошо отдыхать, спать не менее 8-9 часов в сутки. Обязательно необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм - чередование часов бодрствования (день) и сна (ночь). Для улучшения засыпания Вам могут быть полезны некоторые средства (спокойная пешая прогулка на свежем воздухе, теплая ножная или общая ванна, отказ от плотного ужина в вечернее время, отказ от телевизионных программ).

Меняйте обстановку, общайтесь. Не сидите дома в выходные. Не



теряйте связь с близкими, родственниками и друзьями. Встречайтесь с ними, делитесь новостями и получайте от этого положительные эмоции.

Живите в чистоте. Пыль, накипь и разбросанные по всему дому вещи



могут превратить вашу жизнь в хаос, принести в нее негатив. А сверкающая плита, свежий воздух в комнатах, идеальный порядок, наоборот, подарят позитив.



Больше света и цвета. По возможности чаще бывайте на улице, чтобы получить свою дозу солнечного света. Добавьте в свою жизнь красок, купите яркие перчатки, шарф или пальто. Это поможет преодолеть окружающую нас осенью и зимой тусклость.

Придумайте себе хобби. Новое увлечение может стать стимулом к жизни.



Например, научитесь вязать, запишитесь в бассейн, займитесь рисованием.

Устраивайте праздники. Не лишайте себя такого удовольствия, как праздники. Устраивайте их для родных, близких и друзей. В конце концов, сделайте сами



себе праздник.

Вкусная еда, подарки, веселье и приятное общение надолго станут для вас зарядом бодрости и оптимизма.

Не теряйте интерес к жизни и не сидите сложа руки.

Постоянная занятость и готовность всегда воспринимать что-то новое не оставит места в вашей жизни для хандры, а присутствие цели будет стимулировать к преодолению



депрессивного состояния.



Уважаемые родители, вы обратили внимание, что большая часть рекомендаций предполагает ваше непосредственное участие в организации психоэмоционального благополучия старшеклассника в процессе подготовки и прохождения экзаменов? Проявите доброжелательность и терпение, это и будет являться лучшей профилактикой эмоциональных и интеллектуальных перегрузок.