

## Подготовка к экзаменам

### (советы родителям)

1. Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку. Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка при сдаче экзаменов. Психологическая поддержка - это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случае неудач. Поддерживать ребенка - значит верить в него.
2. Помните, что Ваш ребенок сдает экзамены, поэтому оградите его от своих переживаний. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе неспокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Сами взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и предлагает свою помощь. Интересуйтесь у ребенка, что за сегодня сделано, легко было или тяжело, какие возникают трудности.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто кроме Вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Не позволяйте ребенку заниматься по ночам. Заканчивать занятия необходимо не позднее 22.00. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.
5. Родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться своим временем и силами при подготовке к экзаменам. Вместе составьте план по подготовке. Помогите ребенку распределить темы по дням. Любые занятия по подготовке к экзаменам нужно начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает положительный настрой, создаст ситуацию успешности.
6. В выходные дни, когда Вы никуда не спешите, устройте ребенку репетицию экзамена, особенно устного. В конце проговорите с ребенком его ощущения, которые возникли при домашнем экзамене.
7. Дома у ребенка должно быть удобное место для занятий, возможность уединиться, а также возможность при желании прилечь, расслабиться. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ему.
8. Старайтесь обеспечить ребенка полноценным питанием, которое должно быть регулярным, не менее 5 раз в день. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами - овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты).

Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность.

9. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая, энергетиков), нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

10. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен - это придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

11. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

12. Помните, что перед экзаменами дети становятся особенно мнительными и тревожными, попытайтесь «подкармливать» их положительными эмоциями. Ни в коем случае не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребенок сдаст не так, как Вы рассчитывали. Стройте планы на будущее, которые вдохновят ребенка: ты сдашь экзамены - и мы поедем отдыхать, съездим за город, купим тебе новые джинсы и т.д.