

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ЭКЗАМЕНАМ



Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни - «испытание». Дети в большинстве своем так и относятся к нему — как к очень серьезному жизненному испытанию: с повышенным чувством ответственности. Но даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы, контролировать его подготовку к экзаменам все равно придется.

Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы, например, далеки от проблем математики, все же наберитесь терпения и выслушайте ребенка. С одной стороны, это будет своеобразной репетицией перед экзаменом, а с другой, что не менее важно, — ребенок почувствует, что его экзамены так же важны для вас, как и для него.

Вступая в эпоху экзаменов, **ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат** (на «отлично» он сдаст или провалится). Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего **нужна ваша любовь и понимание**. Если вы сейчас отвернетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

Не обещайте за хорошо сданные экзамены золотые горы. Мало того, что ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, тем более, если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение.

Помните, **здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка**. Наверное, в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Атмосфера в семье вообще дорогого стоит, а теперь и подавно. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Желательно делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов. Продолжительность сна в период подготовки к экзаменам должна составлять не менее 8 часов.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Психологи рекомендуют вводить в интерьер желтый и фиолетовый цвет (это могут быть какие-то предметы, картинки).

Обратите внимание на питание ребенка во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, мясо, яйца, молочные продукты (творог, сыр и др.), орехи, мед, фрукты (лимоны, бананы, апельсины и др.) и овощи (капуста, морковь) особенно необходимо в период подготовки и сдачи экзаменов.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Полезно составлять план-конспект материала, делать схемы.

Для улучшения памяти полезно массировать веки кончиками указательных пальцев, массаж ото лба к затылку. Сконцентрировать внимание помогает потирание носа кончиками пальцев.

Накануне экзамена **обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. **Необходимо настраивать детей на успех, удачу**.

Чаще хвалите ребенка, приободряйте, вселяйте веру в свои силы. И, конечно же, демонстрируйте свою любовь ребенку.