

Памятка для родителей:

«Готовимся к экзаменам: чем могут помочь родители?»

- 1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допуская перегрузок. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность.*
- 2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач (особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр. Это позволит избежать нервно- психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.*
- 3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*
- 4. Питание должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями. Пища – богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В,С,Д, микроэлементами(кальций , фосфор). Рекомендуются: горький шоколад, рыба, орехи, креветки, фрукты, овощи.*
- 5. При подготовке к экзамену очень полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью. Такая фиксация на бумаге позволяет выделить главное.*
- 6. Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно экзамена, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности. Поэтому зайдите на сайты: www.fipi.ru, www.ege.edu.ru и получите пошаговую информацию.
В решении тестов тренаж имеет большое значение. Демо - версии тестов есть на сайте www.fipi.ru.*
- 7. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является абсолютным показателем его знаний и способностей.*
- 8. Помните, что для детей очень важны Ваше собственное уравновешенное эмоциональное состояние и эмоциональная поддержка. При этом, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – только положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений. Чаще говорите ребенку: «У тебя все получится!», «Не ошибается тот, кто ничего не делает», «Я в тебя верю!», «Ты справишься!» и т. д.*

Педагог – психолог Коноплева Н. Ю.