

Советы родителям.

Как помочь детям подготовиться к успешной сдаче экзаменов

Психолог

Воздвиженская Валентина Анатольевна

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. 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".
2. Не тревожьтесь сами и не тревожьте ребенка по поводу количества баллов, которые ребенок получит на экзамене.
3. Не критикуйте ребенка после экзамена. Внушите ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

4. Настраивайте ребенка на успех и верьте в него. Если вы, как самый близкий и родной человек в него не верите, то ребенку сложно самому поверить в свои силы.
5. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
6. Обязательно говорите, как Вы его любите и что любой исход на экзамене не изменит Ваше отношение к нему. Поверьте, на экзамене ребенок постарается сделать все возможное.
7. Внимательно наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

8. Желательно контролировать режим подготовки ребенка к экзамену, и не допускать перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом, а лучше с прогулками на свежем воздухе.
9. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку готовиться к экзаменам.
10. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. В обычный рацион постарайтесь добавить такие продукты, как рыбу, творог, орехи, курагу, какао и т.д. они хорошо стимулируют работу головного мозга.

11. В последний вечер перед экзаменом ребенку желательно уже ничего не учить, а совершить прогулку на свежем воздухе.

12. Перед сном принять душ и пораньше лечь спать. Надо как можно лучше выспаться, чтобы дать головному мозгу отдохнуть перед предстоящим испытанием.

13. Если Вы замечаете, что ребенок все же нервничает, плохо спит и чувствует тревогу и страх перед экзаменами, то посоветуйте ему обратиться к психологу.

Удачи! Уверенности! Успеха!