

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

«Как поддержать детей в период подготовки и сдачи экзаменов».

Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!

- **Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок.** Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - это лучшее средство от переутомления. Целесообразнее *сохранять привычный для Вашего ребенка режим дня.*
- **Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов** (особенно триллеров, боевиков), компьютерных игр. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- **Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации** (упреки, конфликты). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.
- **Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к экзамену** посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах.
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**
- **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Следует исключить из рациона фастфуд.
- **Предложите ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.** В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ. Ребенок познакомится с конструкцией, структурой тестовых заданий, особенностями заполнения бланков, основными ошибками, которые можно допустить при выполнении тестов.
- **Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов** — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими

эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально «сорваться».

- **Накануне экзамена** обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. **И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**
- **Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы,** помогите ему справиться с этой ситуацией. **Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина, поговорите, поддержите!**