

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.

1. Всегда будьте готовы предложить свою помощь. Посвящайте вашему ребенку как можно больше времени. Даже если вы далеки от каких-то тем предметов, 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.

2. 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 отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно.

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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).

9. 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 необходимы в период подготовки и сдачи экзаменов.

10 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.

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

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

13. 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.**

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