

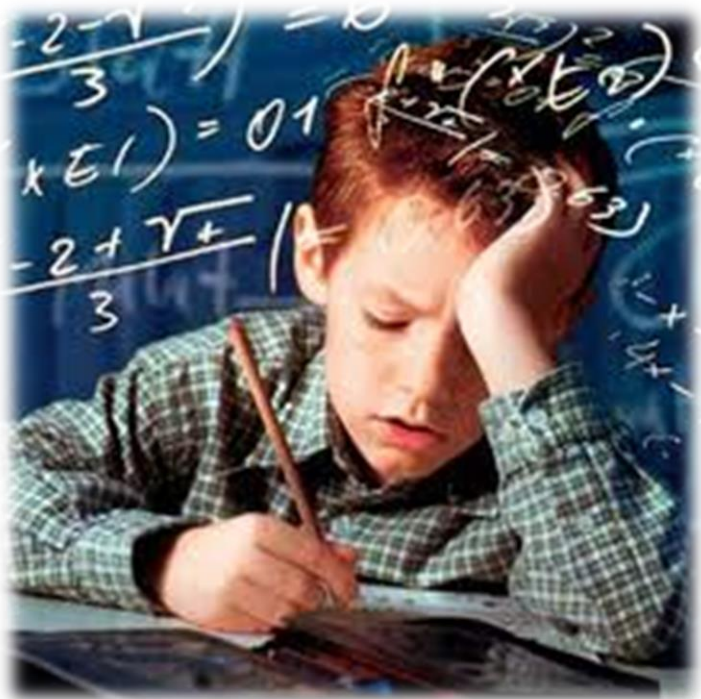
РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

**Психологическая
помощь МАОУ
«Лицей 121»**

ЭКЗАМЕНЫ – (С ЛАТ. - ИСПЫТАНИЯ)

**Это процесс
многокомпонентный и
сложный, где каждая из
составляющих успеха
просто незаменима.**

**Психологическая
готовность так же важна,
как и хорошее владение
знаниями по предмету.**



**Так чем же родители
могут помочь
своему
ребенку при
подготовке к
экзаменам?**



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать»;
- существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен(а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это хорошо», «Ты сможешь»;
- поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица, интонации.
- стройте планы на будущее, которые вдохновят ребёнка: ты сдашь экзамены - и мы поедем отдыхать, съездим за город...



ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- создайте план. Определите вместе с ребенком его "золотые часы" ("жаворонок" он или "сова"). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада:
- побудьте в роли экзаменатора. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена»;



ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления;
- важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний;



НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА УЧИТЬ ПРЕДМЕТ ТАК, КАК ЭТО КАЖЕТСЯ ЛУЧШИМ ДЛЯ ВАС

- у всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее;
- не переусердствуйте с контролем. Но в тоже время, не стоит говорить ребенку, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы;



СПОСОБЫ СНЯТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".



ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

- во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Это обеспечит полноценный отдых и восстанавливает силы;
- во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.



ПИТАНИЕ

- Следите за режимом питания в этот период. Не забывайте, что мозгу нужны витамины.
- Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте.



ПИТАНИЕ

- Авокадо— источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.
- Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.
- Наш совет: перед заучиванием съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.



ПИТАНИЕ

- Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.
- Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.
- Черника — способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.
- Рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга



В ДЕНЬ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НЕ ЗАБУДЬТЕ:

- вовремя разбудить;
- покормить;
- положить необходимые учебные принадлежности;
- пожелать удачи.

