

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Во время экзаменов ВАЖНО:
создать благоприятные условия для ребенка

1. На экзаменационный период всем членам семьи (самому выпускнику, родителям и др. членам семьи) надо усвоить простую истину: **нет ничего важнее, чем экзамены**. Все остальные дела, проблемы, заботы, празднества необходимо перенести на другое время.

2. Первостепенная задача родителей **обеспечить благоприятные физические и психологические условия** для подготовки к экзаменам для своего ребенка (сон, отдых, тишина, питание, витамины, свежий воздух и т.п., мир и бесконфликтность в семье).

3. 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.

!!! Обязательно хорошо выспаться перед экзаменом.

4. 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).

5. 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.

6. Всегда будьте готовы предложить свою помощь ребенку. Даже если Вы, например, далеки от проблем химии или физики, 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.

7. 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, особенно, если у Вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача.

8. Помните, здоровье Вашего ребенка важнее, чем оценка. Поэтому в доме в эту пору должно быть тише и спокойнее, чем обычно. Благоприятная атмосфера в семье дорогого стоит. Избегайте конфликтов и снимайте напряжение.

9. 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.

10. Не сравнивайте себя в пору Ваших экзаменов с современными экзаменами – это совершенно иная ситуация, другие требования и условия, которые необходимо соблюдать.

11. 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.

12. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс.

13. 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.

14. Ребенку всегда передается волнение родителей, поэтому старайтесь продемонстрировать уверенность и спокойствие, но не безразличие.

15. 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.

16. В день экзамена, когда испытания уже позади, дать ребенку полноценно отдохнуть, снять накопившееся напряжение, выплеснуть эмоции (положительные или отрицательные), т.е. эмоционально разрядиться. Для этого дать ребенку выговориться, провести время активно (сходить на дискотеку, погулять с друзьями, помочь по дому и т.п.). Не заставлять ребенка начинать подготовку к следующему экзамену в этот же день, независимо от результата прошедшего экзамена.

17. Не допускайте употребление спиртного в качестве расслабляющего и якобы снимающего стресс средства, чтобы дети не отмечали успехи на экзаменах, употребляя алкоголь. Алкоголь – наркотик, под воздействием которого мозг не может работать полноценно, поскольку лишен необходимого количества кислорода, поведение подростков становится неадекватным, что может стать причиной в самый ответственный момент жизни попасть на учет в ИДН и к наркологу.

!!! В этом вопросе вся ответственность лежит на плечах родителей.

**Чаще хвалите ребенка, приободряйте,
вселяйте ему веру в свои силы.**

И, конечно же, демонстрируйте свою любовь ребенку.

Ваша к нему любовь – это то, ради чего он живет.

Подведем итоги:

Родители, семья должны обеспечить:

1. ДО ЭКЗАМЕНА - контроль за подготовкой к экзаменам ребенка (даже если ваш ребенок всегда был самостоятельным в вопросах учебы), проявлять искреннюю заинтересованность и обеспечить физические и психологические условия для комфортной подготовки к экзаменам

В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА - эмоциональную поддержку (проводить на экзамен теплыми родительскими объятиями, словами поддержки и веры в успех)

ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА - эмоциональную поддержку (встретить с экзамена теплыми родительскими объятиями; в случае неудачи - проявить сочувствие и понимание, в случае успеха - выразить свою гордость; организовать полноценный, лучше активный, отдых)

УДАЧИ!!!

*Подготовила
педагог-психолог
Самардак Н.И.*