

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как психологически подготовить ребенка к сдаче экзаменов?

Обеспечьте дома удобное место для занятий.



Помогите детям распределить темы для подготовки по дням. Обсуждайте с ребенком материал, который он изучает, задавайте ему вопросы.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

Контролируйте время, которое ребенок затрачивает на просмотр телепередач. Игры на телефоне или планшете в период подготовки к экзамену рекомендуется исключить. Это ухудшает зрение, рассеивает внимание и делает психоэмоциональное состояние ребенка нестабильным.

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.

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 и психофизических особенностей может эмоционально "сорваться".

Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

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

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка.