

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создаёт эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он(она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него(неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие:

помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Не сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

◇ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

◇ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.

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

◇ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

◇ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

◇ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

◇ Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

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

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

❖ Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

❖ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

❖ Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

❖ Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ, и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.



Деятельность мозга и питание

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ...

...улучшить память:

✚ **Морковь** облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт того, что стимулируется обмен веществ в мозгу. Перед зубрёжкой съесть тарелочку тёртой моркови с растительным маслом или сметаной.

✚ **Ананас.** Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объём информации, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Достаточно 1 стакана сока в день.

... сконцентрировать внимание:

✚ **Креветки** - снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.

✚ **Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.

✚ **Орехи** - укрепляют нервную систему, стимулируют работу головного мозга.

...усердно «грызть гранит науки»:

✚ **Капуста** - снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.

✚ **Лимон** - освежает мысли и облегчает восприятие информации, за счёт ударной дозы витамина С.

✚ **Черника** - способствует кровообращению мозга...

...для хорошего настроения:

✚ **Клубника** - нейтрализует отрицательные эмоции. Минимум 150 г. В день

✚ **Банан** способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.

Ваш ребёнок отправляется на экзамен

- Проверьте, взял ли он ручку, карандаш, паспорт.
- **Пожелайте ему удачи.**

Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.



На экзамене необходимо владеть своими эмоциями!

«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».
Вольтер

Как помочь выпускнику подготовиться к экзаменам.

