

Рекомендации родителям по поддержке детей в период подготовки к сдаче экзаменов

Экзамены - это всегда стресс, и оценка на нем в определенной степени зависит и от поведения родителей во время подготовительного периода.

Предэкзаменационные советы родителям:

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

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

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

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

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, апельсины, бананы и др.) и овощи особенно необходимо в период подготовки и сдачи экзаменов.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

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

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

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

