

Задача родителей:

Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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



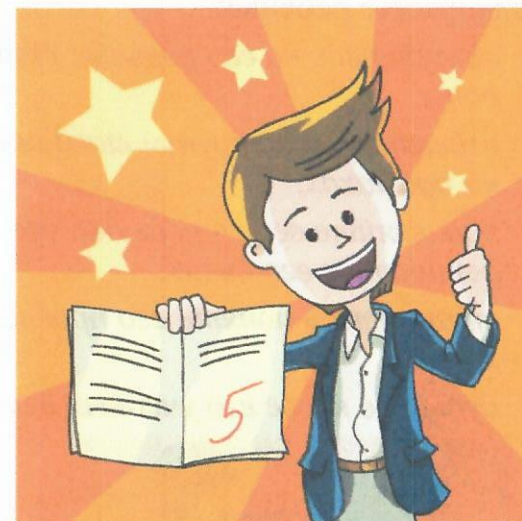
*Экзамен —
дело не хитрое,
сдал и забыл.*

*Главное, не забыть до того,
как сдал, и это уже
требует большого
мастерства и упорства.*

КОУ «Мегионская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



**КАК ПОМОЧЬ
ДЕТЯМ
ПОДГОТОВИТЬСЯ К
ЭКЗАМЕНАМ**



Педагог-психолог
Карина Ринатовна
Кашу

2024г.

Поведение родителей

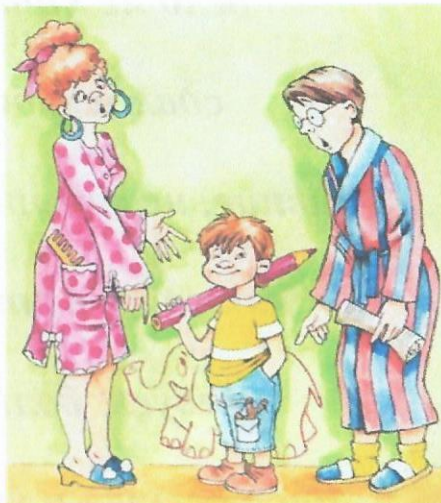
Постарайтесь быть родителем мудрым и чутким:

- оградите ребенка от своих переживаний – ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- предложите ребенку свою помощь;
- поддержите ребенка:
 - *опирайтесь на его сильные стороны;*
 - *избегайте заострения внимания на промахах;*
 - *проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;*
 - *старайтесь понять его проблемы;*
 - *будьте в курсе его учебных дел!*



Для ребенка нужно разработать индивидуальную стратегию деятельности при подготовке к экзаменам.

Именно индивидуальную, так как все дети разные! В разработке индивидуальной стратегии родители должны при-



нять 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 возможности, ресурсы и настроить на успех!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга (если нет аллергии на эти продукты).

Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе).

Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио.

Подросток может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



Проследите за этим!