

## **Советы родителям: как помочь детям**

### **подготовиться к экзаменам.**

Приближается экзаменационная пора. Волнуются все: и педагоги, и родители, и сами школьники. Многие родители впали в панику при введении ЕГЭ, ОГЭ. Их пугает всё: чужая школа, чужие учителя, само тестирование. Как всё это перенесёт ребёнок?

Экзамены дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно традиции. Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Успешность сдачи экзамена зависит почти на 50% от психологического настроя. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, дорогие родители, попробуйте выполнить несколько советов.

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена;

- внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, но в тоже время, не стоит говорить ему, что экзамен - ерунда, что не надо переживать, мол, у тебя их ещё сколько будет. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребенка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьезно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

- не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться»;

- 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 допущения ошибок;

- 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;

- подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов;

- 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;

- обратите внимание на питание ребенка; во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

**Удачи вашим детям!**

## *Меню из продуктов, которые помогут ... улучшить память*

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** — Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти. Достаточно половины плода.

## *... сконцентрировать внимание*

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему.

## *.....успешно грызть гранит науки*

**Капуста** снимает нервозность. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.



# Советы родителям:

## Как помочь детям

### ПОДГОТОВИТЬСЯ

### К ЭКЗАМЕНАМ

