



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

**! 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.

**! 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.



*Определите вместе с ребенком его «золотые часы» (жаворонок он или сова). Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые – в часы спада (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00).*



Педагог-психолог Ракова В.С.

**! 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.**

Психологическая поддержка — это один из важнейших факторов определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче выпускных экзаменов. Как же поддержать ребёнка?

Существуют ложные способы поддержки. Например, гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. При подлинной поддержке родителей, важно:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения к ребёнку
- быть одновременно твердыми и добрыми, но не выступать в роли судьи;
- создать у ребёнка установку: «Ты сможешь это сделать».