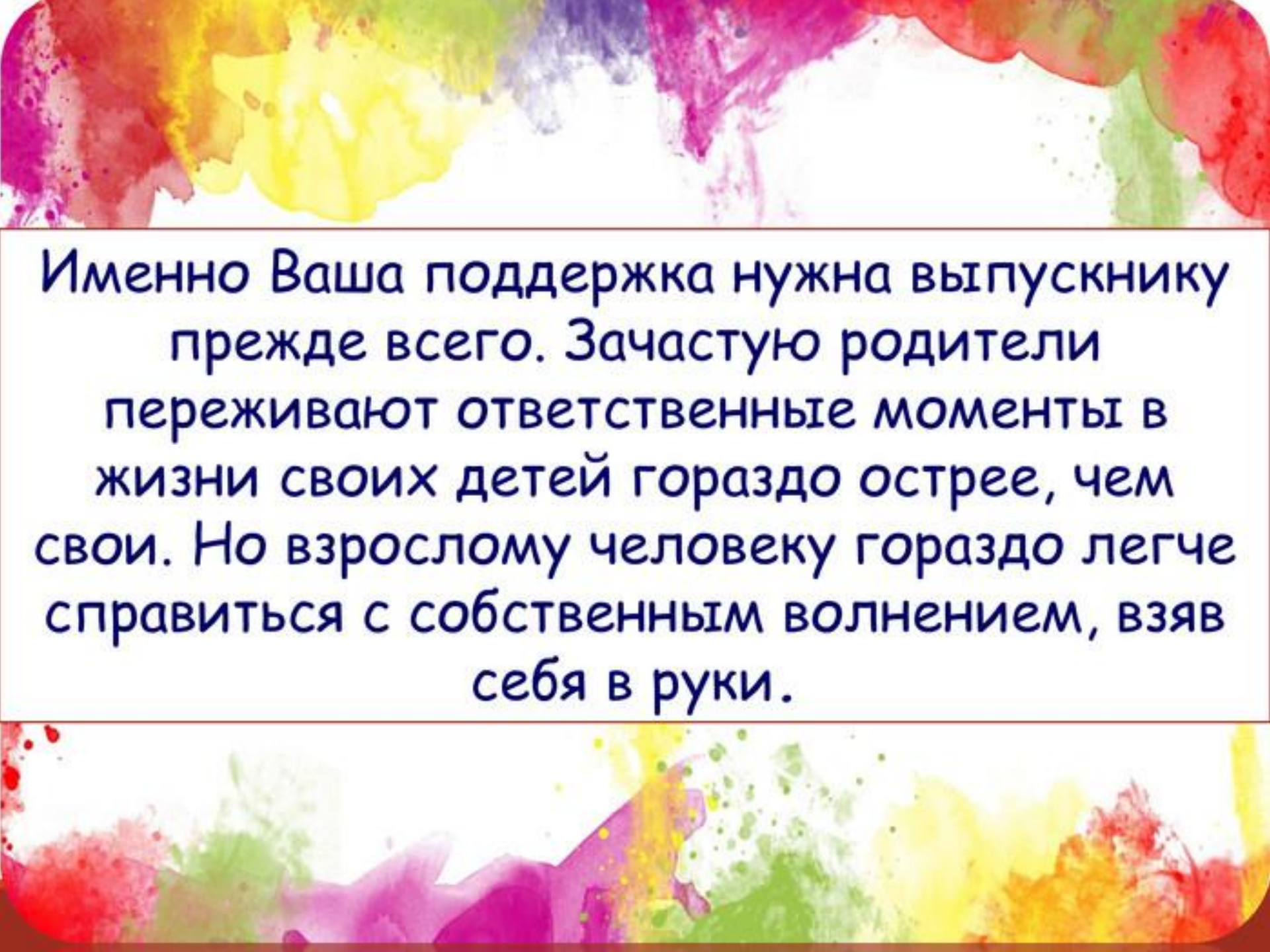



Психологические рекомендации родителям при подготовке подростка к выпускным экзаменам.





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.




Экзамен— это новая реальность в нашем образовательном пространстве, и с этим фактом нельзя не считаться.

Примите все ее плюсы и минусы. Направьте свои силы на максимально полное использование положительных моментов ситуации, одновременно отстраиваясь от негативных моментов.

**Успевайте быть внимательными.
Вовремя замечайте все нюансы
настроения и поведения подростка.**

**Помогайте ему справиться с
нагрузками без перенапряжения
физических и психологических
ресурсов организма**

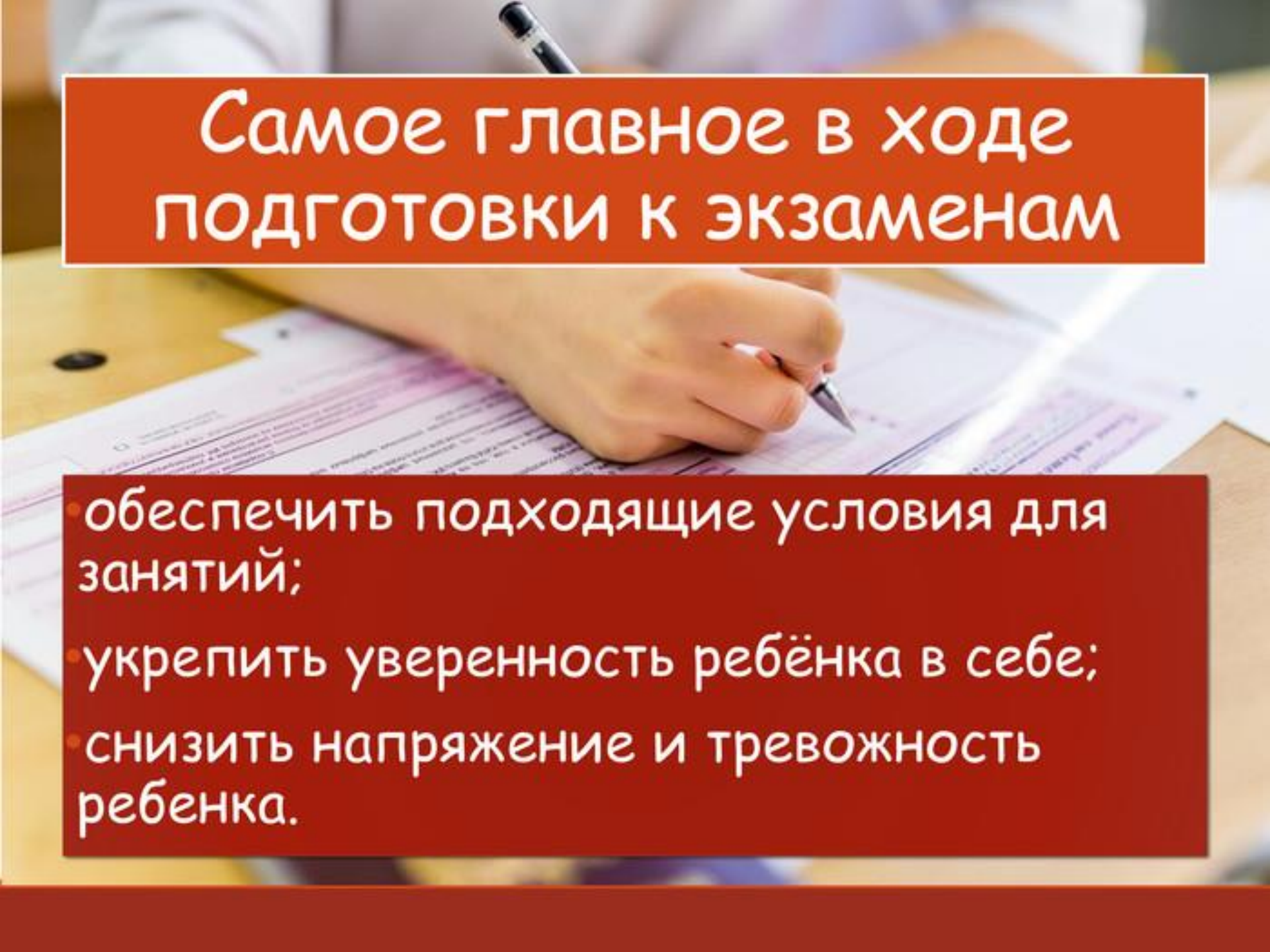


**Поднимайте его самооценку.
Укрепляйте его веру в свои силы
и способности.**

**Поощряйте его успехи,
а не застревайте в критике
его промахов.**

**Каждый родитель должен
понимать:**

**Важность результатов не должна
затмевать заботу о здоровье
подростка и его эмоциональном
благополучии.**

A close-up photograph of a person's hand holding a pen and writing on a document. The document has some text and a grid-like structure. The background is slightly blurred, showing a desk and other papers.

Самое главное в ходе ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- обеспечить подходящие условия для занятий;
- укрепить уверенность ребёнка в себе;
- снизить напряжение и тревожность ребёнка.

Составьте план занятий на каждый день подготовки

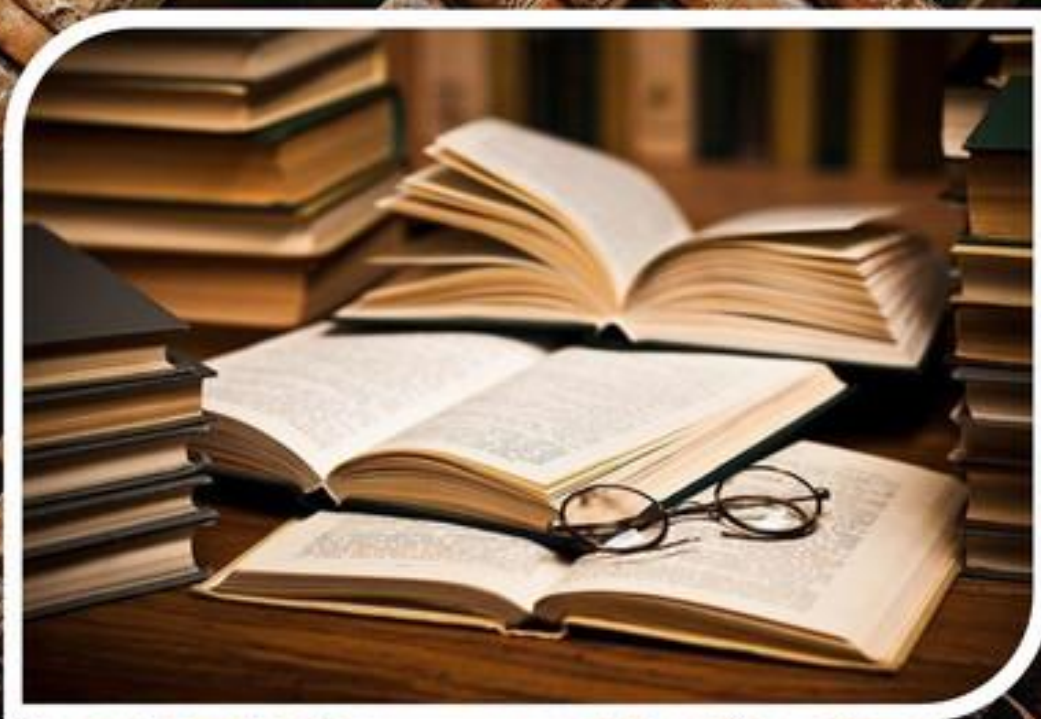
Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы.



У школьников часто проблема бывает в том, что они не могут систематизировать то, что уже знают. Вот в этом вы можете помочь. Начинайте учить с того, что ученик знает хуже всего. Постройте подготовку примерно так:

- Первое занятие: выучили тему, которую ребенок знает плохо.
- Второе занятие: учите новую, следующую тему, а прошлую повторяете. И так далее.

В идеале в последние 10 дней перед экзаменом должно быть только повторение, а не зубрежка с нуля. В последние два дня лучше вообще ничего не учить. Нужно отдохнуть. Можно проговаривать во время прогулки или что-то перечитывать, чтобы вспомнить.



Контролируйте режим подготовки ребенка

Не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать, посмотреть в окно, выпить чай, сделать зарядку, принять душ.

Соблюдайте режим дня

Сон должен быть не менее 8 часов. Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий - с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Определи кто ваш ребёнок: «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Подбадривайте детей!

Хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



Наблюдайте за самочувствием ребенка

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.



Поощряйте физическую активность ребёнка

Медики рекомендуют в период подготовки к экзамену придерживаться обычного режима дня. День должен начинаться с утренней гимнастики.

Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.



Продукты, которые ПОМОГАЮТ:



МОРКОВЬ. Облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт того, что стимулируется обмен веществ в мозгу. Перед зубрёжкой съест 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.



КРЕВЕТКИ. Снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.



ОРЕХИ. Укрепляют нервную систему, стимулируют работу головного мозга.



ЧЕРНИКА. Способствует кровообращению мозга.



БАНАНЫ. Способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



КЛУБНИКА. Нейтрализует отрицательные эмоции. Минимум 150 г. В день



ЛИМОН. освежает мысли и облегчает восприятие информации, за счёт ударной дозы витамина С.



КАПУСТА. снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.



РЕПЧАТЫЙ ЛУК. помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.

Напитки с большим содержанием сахара **лучше избегать**, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Не приучать к **кофеину** (к чаю, кофе или кока-коле), занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день человек будет чувствовать себя усталым и будет больше нервничать.



Не заставляйте во время подготовки к экзамену выключать музыку.
Некоторым музыка только помогает. А еще есть дети, у которых работоспособность просыпается только поздно вечером. Так что не загоняйте в кровать таких вот ночных жителей. Пусть поспят с утра, если вечером лучше запоминают. **Ведь ваша задача ПОМОЧЬ учиться и поддержать.**

ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!



*Уважаемые родители!
Ваша любовь и поддержка -
самая важная помощь ребёнку!*

