

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

### **КАК ПОМОЧЬ ВЫПУСКНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

Помощь родителей очень важна, поскольку выпускнику, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а при не удаче — вдохнуть полной грудью, набраться сил и идти дальше. Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

- ✓ Задолго до экзаменов обсудите с выпускником, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
- ✓ Определите вместе с подростком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- ✓ Не повышайте тревожность накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Выпускнику всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- ✓ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием школьника, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- ✓ Следите за тем, чтобы во время подготовки выпускник регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно обходиться без стимуляторов (кофе,

крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ✓ Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения выпускнику необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы выпускник придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями.
- ✓ Напомните, что не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.
- ✓ Договоритесь с выпускником, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти **на подготовку организма**, а не знаний.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность выпускника и обеспечить подходящие комфортные условия для занятий. Поощрение, поддержка, помощь, а главное – спокойствие родителей помогают выпускнику успешно справиться с собственным волнением. Не напоминайте школьнику о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры.