

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам»

1. Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, 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 ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

3. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4. Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.

Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).

Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет

смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та

шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5. В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов заданий ОГЭ по математике (демоверсии можно найти в интернете).

Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники.

6. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий.

Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли.

Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

7. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом итак на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

8. Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вообще провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в

чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Врачи дают такие советы правильного питания при стрессогенных ситуациях:

Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: "Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня". Главное правило: в ежедневном рационе ребенка должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, - это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными - они активно влияют на состояние нервной системы. Если их не хватает, человек быстро устает, ему сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение, также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.

Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, -

магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний.

Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например, перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья - в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки. Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто "отпихиваемся", - супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче - вегетарианские, овощные - помогают расслабиться.

Поведение родителей

- 1) В экзаменационную пору 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.
- 2) **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.
- 3) Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

4) Независимо от результата экзамена, часто, **щедро и от всей души** говорите ему о том, что он (она) – **самый(ая) любимый(ая)**, и что все у него (неё) **в жизни получится!** Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

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.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.