

Советы психолога родителям, при подготовке учащихся к экзаменам.

Комфорт и спокойствие

Скоро предстоит сдать ЕГЭ, а ваш ребенок плохо ест, страдает от недосыпа, болезненно реагирует на любые замечания? Это можно объяснить, ведь перед экзаменом многие волнуются. Наберитесь терпения и сохраняйте спокойствие! Сейчас важно создать в семье комфортную и доверительную обстановку. Старайтесь быть уравновешенными и спокойными, чаще хвалите ребенка. 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, поддерживайте и вселяйте уверенность в его силах.

Равномерная нагрузка

Следует разработать индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам. Распределите темы по дням, чтобы нагрузка была равномерной. Следите за тем, чтобы ребенок периодически переключался от занятий на что-то расслабляющее и приятное. Через каждые 40-50 минут занятий необходимо делать перерыв 10-15 минут.

Питание и сон

Важно правильно организовать режим дня и питания. Рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Накануне экзамена ребенок должен как следует выспаться. Дайте ему с собой на экзамен шоколадку: глюкоза тоже стимулирует мозговую деятельность.

Хвалить и любить

Самое главное: перед экзаменами ребенок должен чувствовать, что вы рядом и поддерживаете его во всем. Чаще его хвалите, не пугайте предстоящим испытанием. Помните, что здоровье ребенка - самое главное. Повторяйте, что независимо от результатов ЕГЭ вы его любите и цените. Помните: из любой ситуации есть выход.

Успехов на предстоящих экзаменах! У вас все получится!