

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых в их жизни экзаменов. Некоторые **рекомендации по подготовке к экзаменам:**



1. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период подготовки к экзамену. Очень важно оказать помощь ребёнку в организации **режима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объём материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, **вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана.** Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребёнок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого.

2. Учтите в расписании **15-20-ти минутные перерывы** через каждые 40 минут работы. Это необходимо для поддержания работоспособности ребёнка на высоком уровне. Ребёнок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону, вымыть посуду и затем вновь вернуться к занятиям. Важно, чтобы ребёнок имел возможность отдохнуть, сменив деятельность. Шумный или активный отдых станет дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Очень важно помочь ребёнку найти такую форму досуга, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с небольшой компанией.

3. Ребёнок должен **высыпаться**. Иногда дети, стараясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учёбы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше заниматься с утра, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.



4. **Работа по дому.** Нужно ли на время подготовки к экзаменам освобождать ребенка от домашней работы? Это вопрос не простой, потому что иногда дети начинают манипулировать своей учёбой, чтобы избежать помощи по дому: «Я и так много занимаюсь, а меня ещё заставляют мыть посуду». Физически легкая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о **помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке** с учетом особенностей ребенка.

5. Обратите внимание **на питание ребёнка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

6. Важен **эмоциональный настрой взрослых.** Если ребёнок видит, как вы переживаете, он тоже заражается напряжением и тревогой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении с ребёнком.

7. **Создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы, уютной тёплой рабочей обстановки в доме важная задача в период экзаменов.** Важно создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить ему о том, что вы в него верите, у него всё получится, он всё успеет выучить. Однако, при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребёнок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).

8. **Чутко реагируйте на просьбы ребёнка,** если он обращается за помощью, советом. Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, чтобы вы слушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать короткий план пересказа. Узнать о том, что нужно ребёнку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Педагог-психолог
МОУ Школа с. Белоярск
Филиппова Е.Д.