

Памятка для родителей выпускников.

Как помочь ребенку сдать экзамен и сохранить здоровье

- Помогите ребенку понять, что волнение перед экзаменом – это нормально и даже полезно.
- Найдите плюсы в экзаменах! Например, это хорошо, потому что начнется новая, взрослая жизнь. Хорошо, что письменно, с то бы кто-нибудь «придрался», а так – все справедливо.
- Помогите детям понять, что если нельзя уйти от экзамена, значит надо принять его и подготовиться.
- Поддерживайте позитивный выброс напряжения (музыка, танцы, контакты с животными, юмор, рисование, медитацию...)
- Частично освободите от домашних дел. Приветствуйте планирование жизни, выбор будущей профессии.
- Поддерживайте уверенность, а не мысли о провале. Тем более, сами не говорите «Как ты будешь сдавать?!», «Ты же не сдашь!» и т.п.
- Страх заразен! Не «заразите» им ребенка и помогите не перенять его от паникёров-друзей.

Если всё-таки очень боится: не «закрывайте рот», а наоборот, говорите о том, что может быть. Но так, чтобы «страшная история» была с хорошим концом:

1. Я уверенный, спокойный захожу на экзамен.
2. Я сажусь и пишу, пишу, пишу. И всё правильно.
3. И мне нетрудно! Мне хорошо! Хочется работать и работать!
4. Потом я всё проверяю. Ура, я всё успел!

В период подготовки к экзаменам *создайте обстановку*

- желтый и фиолетовый повышает активность мозга
- постарайтесь без агрессии договориться о часах пользования телефоном, планшетом, ВК и т.д. Посчитайте вместе сколько времени тратится на это.
- Приветствуйте выполнение тренировочных заданий (они часто повторяются в экзаменационных материалах)

Надо начать готовиться прямо сейчас!

Следите за физическим состоянием ребёнка

- сон не менее 8 часов
- 45-50 минут работы, 10 минут отдыха

Физические упражнения не просто полезны, необходимы!

Первый принцип стрессоустойчивости-высокая физическая активность. Делайте зарядку/пробежку вместе! Поощряйте массажи, контрастные души, расслабляющие ванны, занятия спортом, йогой, дыхательными практиками.

Ребёнку нужно гулять в любую погоду.



Если ребёнок тревожен, напряжен, **с низкой самооценкой**: важен эмоциональный комфорт. Задача взрослого – поощрение, поддержка («Я уверен, что ты справишься», «ты так хорошо справился с контрольной»). Поддержку можно оказывать и невербальным способом (улыбнуться, посмотреть, кивнуть...) Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов.

Если ребенок **с низким самоконтролем**: научите использовать различные опоры для саморегуляции (часы, линейка, указывающая на нужную строчку, список с делами...). Когда готовится, задавайте вопросы: «Ты как?», «ты что сейчас делаешь?». Убирайте лишнее из поля внимания (в том числе свои телепередачи), убирайте сделанные задания, зачёркивайте пункты выполненных упражнений.

Если ребенок **перфекционист, т.е. ориентирован только на идеал**: не сравнивайте его с кем бы то ни было. Не заставляйте выполнять все задания. Помогите скорректировать ожидания.

Если ребёнок **слабенький, астеничный**: не предъявляйте заведомо невыполнимых требований: «Некоторые занимаются с утра до вечера, а ты уже устала» Нельзя торопить! Нужны перерывы-перемены, прогулка, сон, физические упражнения.

Если ребенок **гипертимный, очень энергичный, подвижный**: дайте ощущение важности ситуации. Научите правилу «сделал-проверь». Не пытайтесь останавливать и говорить «не торопись», он не может иначе.

Если ребёнок **очень медленный, неторопливый, застревающий**: научите рассчитывать время по минутам на каждое задание. Подталкивайте к следующим заданиям. Но не торопите, от этого темп только снижается.

Следите за питанием! Еда должна быть горячей и регулярной. Отказ от диет (еда-топливо для организма). Меню должно быть умное: красное мясо, рыба и морепродукты, зерновые, бобовые культуры, шпинат, яблоки, яйца, орехи, творог, кефир, бананы, травяные чаи.

Установлено, что успех в решении любой задачи зависит не только от знаний, сколько от того, уверен ли он, что может сдать этот экзамен.



Использованный источник: Муниципальное автономное учреждение «Информационный методический центр» города Тюмени. Памятка для родителей выпускников.