

***Советы родителям:
как помочь детям
подготовиться к
экзаменам***

Борисов В.А.

КАСК – филиал ФГБОУ ВПО РАНХ и ГС

Красноармейск 2013 г.



Совет 1

- Проявите понимание и любовь, оказывайте поддержку, верьте в силы своего ребенка.



Совет 2

- Откажитесь от упреков, исключите на этот период все конфликтные вопросы, связанные с учебной деятельностью, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы



Совет 3

- Старайтесь не прибегать к помощи успокоительных средств, так как их употребление снижает работоспособность (ухудшается внимание и память).



Совет 4

- Помогите спланировать режим дня, организовать условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться.



Совет 5

- Расскажите ребенку о своих успешных моментах сдачи экзаменов.



Совет 6

- Создайте психологическую установку на успех. Чаще в общении с ребенком используйте выражения "Ты можешь справиться с этим заданием!", "У тебя все получится", "Я верю в тебя».



Совет 7

- Питание должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, т.к. реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой.



Продукты - "помощники"



Капуста

- Снимает нервозность, т.к. снижает активность щитовидной железы.



Лимон

- Источник витамина С, освежает мысли и облегчает восприятие информации.



Черника

- Способствует улучшению кровообращения головного мозга.



Морковь

- Полезна при заучивании наизусть.



Репчатый лук

- Полезен при умственном переутомлении.



Клубника

- Быстро нейтрализует отрицательные ЭМОЦИИ.



Банан

- Содержит вещество "серотонин", необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал "Вы счастливы!"



Ресурсы

- <http://inforschool.ru/index.php/ege-po-informatike/3-pamyatka-roditelyam>
- <http://www.metod-kopilka.ru/page-6-1-7.html>
- <http://egeigia.ru/poleznye-stati/informacia/sovety-psihologa>
- http://56ouo43.com/school/6/index.php?option=com_content&task=view&id=230&Itemid=69