

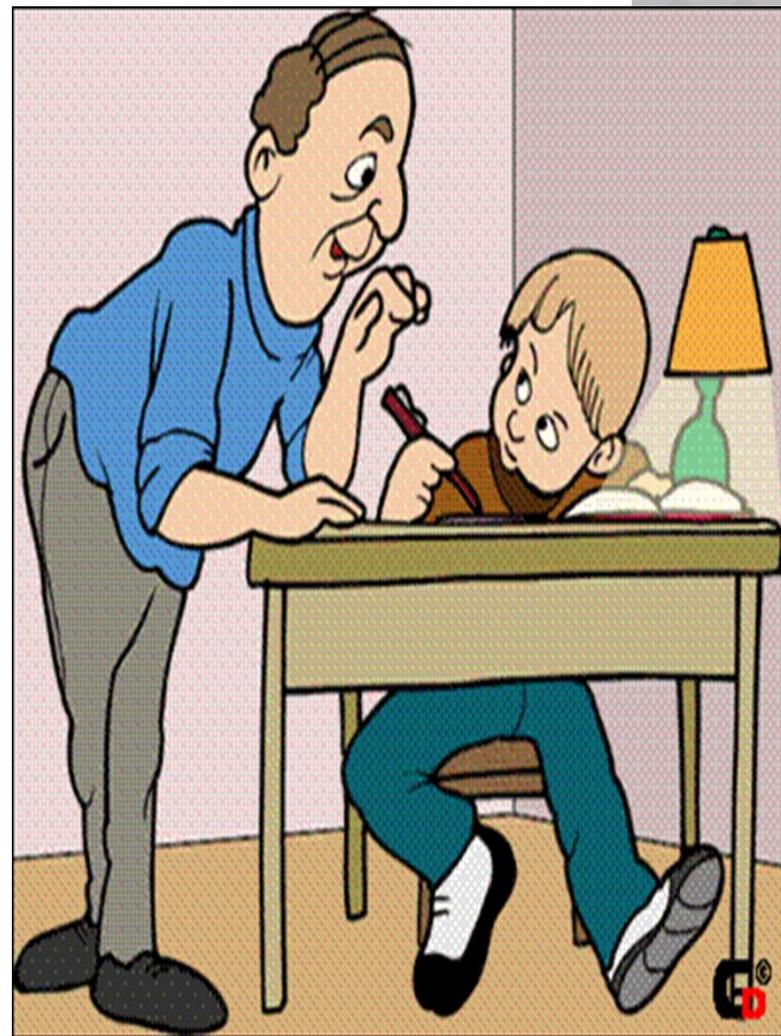
# Скоро экзамены?



ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ  
ПОМОЧЬ СВОЕМУ  
РЕБЕНКУ В  
СЛОЖНЫЙ  
ПЕРИОД СДАЧИ  
ЭКЗАМЕНОВ?

Советы  
родителям

В экзаменационную пору  
основная задача  
родителей - создать  
комфортные условия  
оптимальные условия  
для подготовки ребенка  
и не мешать ему.  
Поощрение, поддержка,  
реальная помощь, а  
главное - спокойствие  
взрослых помогают  
ребенку успешно  
справиться с  
собственным волнением.

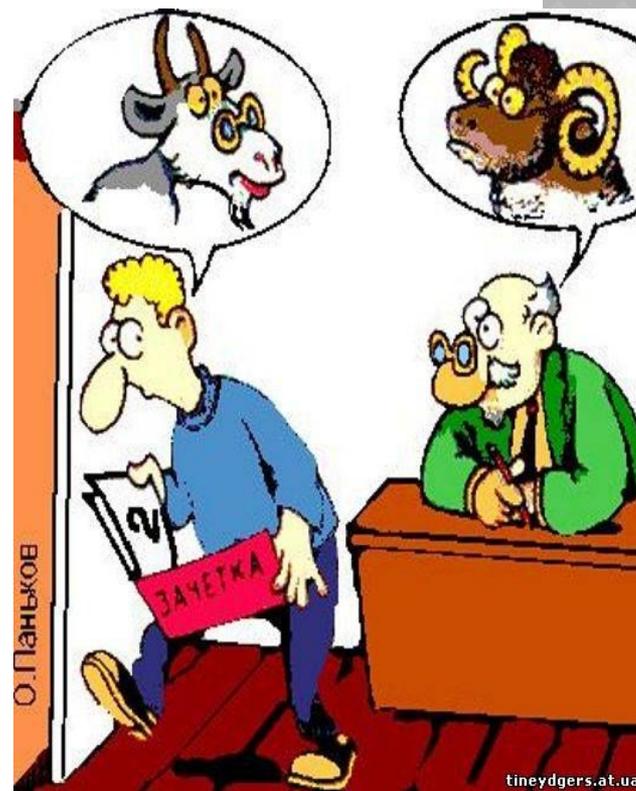


Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.



Не зависимо 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(нее) в жизни получится!

Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».



## Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Также продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.



Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои.

**Удачи на  
экзамене!**

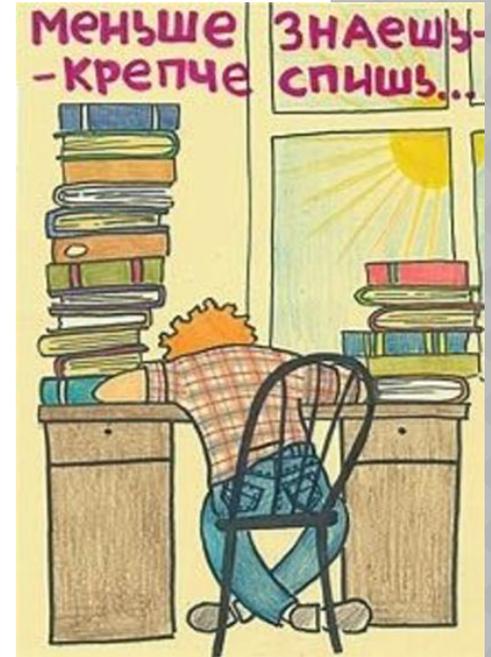


Коньшина Любовь

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

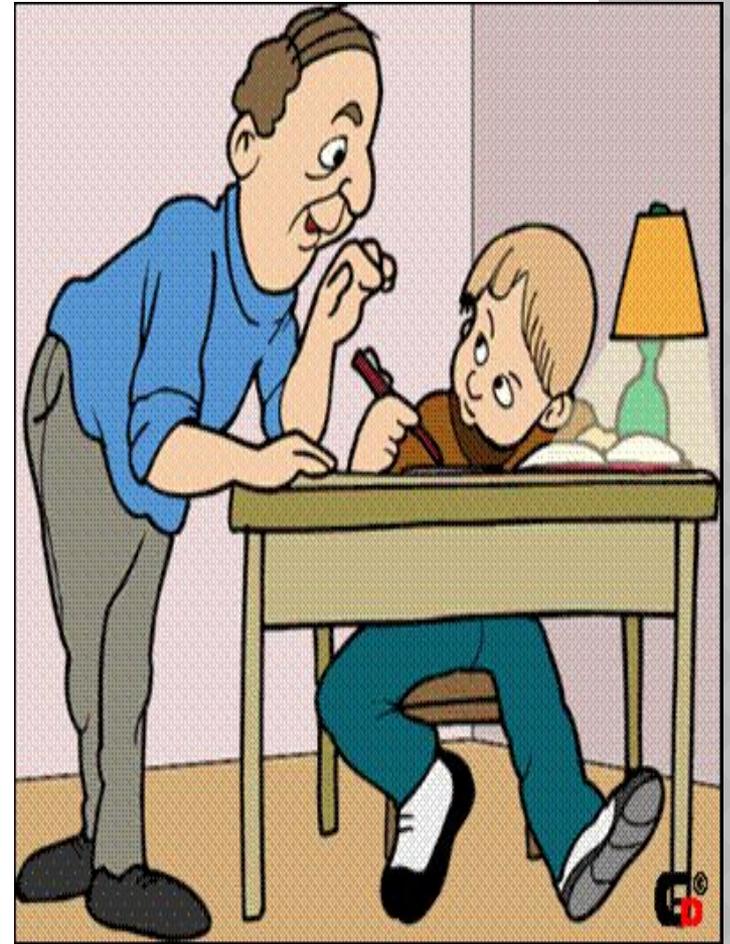


1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребенку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь - обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы еще легкий массаж предплечья!

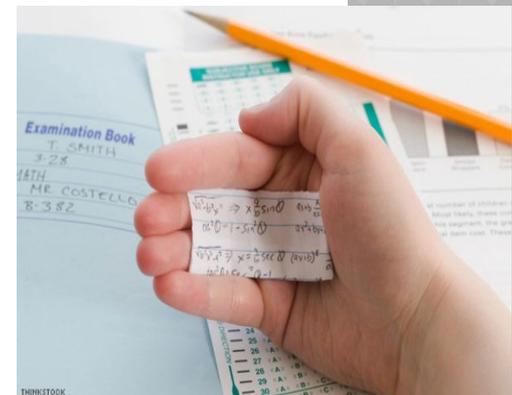
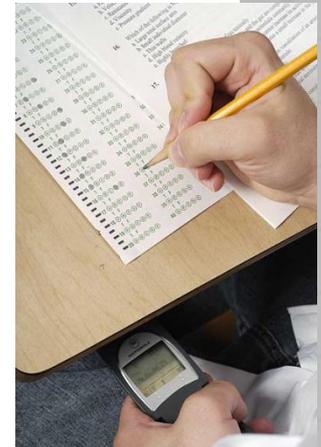


3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к. никто кроме вас не может вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.



7. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку. Прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без (кофе, крепкий чай, энергетические напитки) т. к. нервная система и так на взводе. Не малый вред может нанести работающий телевизор, радио, сотовый телефон.
9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующие:
  - пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержаться, это поможет настроиться на работу;



- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;



- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

10. Не критикуйте ребенка после экзамена.



Помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут вместо ребенка сдать экзамены, но они могут быть вместе с ребенком во время его подготовки к экзамену

