Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена. Большую часть времени обучающиеся проводят в семье и неоспоримым тот факт, что дискомфортное психологическое состояние родителей может пагубно влиять на ребёнка.

Трудно найти родителей, которые в преддверии экзаменов сохраняли бы спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, родитель обрушивает на ребёнка огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт.

- Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.
- Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.
- Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
- Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
- Помните: количество полученных баллов на экзаменах не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.

Организуйте время правильно!

Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться!

Физическая зарядка - активные движения усиливают насыщение легких кислородом, активизируя мозговое кровоснабжения и, соответственно, улучшая интеллектуальную деятельность.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три.

Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины! Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

В период экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память.

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Организуйте правильное питание!

Помните, что мозг «съедает» 20 % калорий от суточного потребления.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно рациональное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Питание должно быть

четырех- или пятиразовое. Важное значение имеют овощи и фрукты.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливость, укреплению нервов способствуют орехи.
- Клубника, бананы помогут снять стресс, улучшат настроение.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища, богатая белками – мясо и рыба.
- Сахар в чистом виде не способствует повышению работоспособности; лучше принимать в пищу продукты, в котором он находится: сухофрукты, семечки, злаки, горький шоколад и т.п.
- В стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом рекомендуется принимать капсулы с рыбьим жиром (схему приема капсул согласуйте с врачом).

Пусть все знания, накопленные за годы, с легкостью скажутся на бумаге и не внесут сумятицу волнения.

Удачи!

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Журавушка»

Памятка для родителей

Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены

«Одну виноградную лозу спросили, как высоко она может подняться? И она сказала: «Дайте мне руку, и я доберусь до самого солнца!»

Уфа, 2023