

ЧТО НУЖНО СЕЙЧАС ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

— *Поддержка, знание, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства.*

— Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

— *Ощущение надёжного тыла.*

— Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.

— *Уверенность в своих силах и наличие запасных вариантов в случае неуспеха.*

— Право на самостоятельность и условия для развития самостоятельности.

— *Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните, что он обязательно должен чередовать занятия.*

— Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних ему не мешал.

— *Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.*

Организация рабочего времени—это:

- ♦ Умение отказаться от какого-то дела.
- ♦ Умение выполнять определенные дела в определенное время.
- ♦ Использование нужных методов и приемов в зависимости от характера работы.
- ♦ Необходимые внешние условия.
- ♦ Психологическая подготовка.

Республика Коми
Г.Инта, ул. Куратова 20
МБОУ «Гимназия №2»
Педагог-психолог
Швецова Наталья Николаевна

Телефон 8(82145)62632
e-mail: jus1260@yandex.ru

9, 11 КЛАСС

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



ИНТА, 2018

Тактика и стратегия

- *Соблюдение режима сна и отдыха.*
- *Чередование умственной и физической деятельности.*
- *Полноценное питание (белками, углеводами, витаминами и микроэлементами).*
- *Ежедневное пребывание на свежем воздухе*

Иногда в период подготовки к государственному экзамену приходится делать сложный выбор и отказываться от посещения секций, студий и др..

Возможно, Вашему ребенку сейчас тяжело и страшно, ему кажется, что за короткий период придется «объять необъятное», что это невыполнимо. Напомните ему тогда, что «дорогу осилит идущий», что главное наметить маршрут и никуда с него не сворачивать.

Обсудите с ребенком (помогите составить) план подготовки. Поделитесь своим опытом подготовки сдачи экзаменов: выход из сложной ситуации, интересные и веселые случаи.

Подготовка

Не запрещайте и даже поощряйте коллективные занятия дома. Так детям гораздо легче преодолеть стресс, блокирующий память. К тому же, анализируя ответ товарища, подсказывая ему, а потом, самостоятельно отвечая ему же, ваш ребенок трижды (и даже вслух) прогоняет в памяти материал.

Помогите в организации рабочего времени.

Накануне.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Утром лучше выпить зеленого или черного чая (не кофе), съесть что-нибудь калорийное, но не жирное (например, кашу, мюсли, фрукты, орехи, шоколад), взять с собой минеральную или простую воду (не сок). Очень ребенок поможет своему организму, если сделает зарядку и примет освежающий душ.

От улыбки станет всем светлей!

Юмор — важное свойство человеческой личности; он дает возможность занять дистанцию по отношению к чему угодно, в том числе и к самому себе, и тем самым обрести над собой полный контроль. Юмор поможет преодолеть любую трудную жизненную ситуацию, не потеряв ни надежды на будущее, ни веры в настоящее.

Пошутите, посмейтесь вместе с ребенком, когда будете отправлять его утром на экзамен – пусть он отправится туда с легким сердцем и в хорошем настроении.

Сделал, что мог, остальное – судьба.

Не критикуйте ребенка после экзамена. Постарайтесь найти слова одобрения и поддержки независимо от результата.

