



(рекомендации для родителей)

ГКОУ КК школа-интернат ст-цы Староминской,

2020-2021 год

Педагог-психолог Е.Ю. Петренко

УВАЖАЕМЫЕ ПАПЫ И МАМЫ!

Для Вас и Ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи первого в их жизни экзамена. От того, насколько серьёзно Вы к этому отнесётесь, во многом зависит результат, полученный Вашим ребенком на экзамене.

Мне хотелось бы дать Вам общие рекомендации по подготовке к экзаменам.

1. Составьте, совместно с ребенком, расписание **режима дня**. Дети часто волнуются, так как им кажется, что объём материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам, поэтому им надо помочь:

- распределить учебный материал по дням;
- определить, сколько ему надо выучить за один день (ежедневная нагрузка);
- составить план.

Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребёнок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и Ваша помощь может быть как нельзя кстати.

2. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы через каждые 40 минут работы, это необходимо, чтобы ребенок не уставал. Важно, чтобы ребёнок **имел возможность отдохнуть, сменив деятельность**. При этом надо помнить, что шумный или активный отдых, а также компьютерные игры станут дополнительной нагрузкой и только увеличат его усталость. Очень важно помочь ребёнку найти такую форму отдыха, которая бы его не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями, ребёнок может выпить чаю, отвлечься, вымыть посуду и вновь вернуться к занятиям.

3. **Ребёнок должен высыпаться**. Помочь ребенку в соблюдении режима дня: ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Это будет способствовать высокой работоспособности у детей, а соответственно лучшему усвоению экзаменационного материала.

4. Обратите особое внимание на **питание ребёнка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

5. **Важна эмоциональный настрой взрослых**. Если ребёнок видит, как мы переживаем, пьем валерьянку, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных. Поэтому, поддерживайте в доме уютную, теплую атмосферу, исключите нервозность и повышенный тон в общении. Чутко реагируйте на просьбы ребенка, если он обращается к Вам за советом или с просьбой. Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно Ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, чтобы Вы слушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать короткий план пересказа. Узнать о том, что нужно ребёнку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

6. Важно создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить ему о том, что Вы в него верите, что у него всё получится. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребёнок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Если ребёнок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

Накануне экзаменов ребенок должен чувствовать Вашу поддержку, быть уверен, что Ваше отношение к нему не зависит от полученной оценки!!!

