

Рекомендации для родителей по подготовке детей к экзаменам

Старайтесь не провоцировать страхи и состояние тревожности у Вашего ребёнка: меньше критикуйте, больше подбадривайте его, используйте юмор, не акцентируйте внимание на важности экзаменов, не успокаивайте ребёнка, если волнуетесь сами. Успокаивайте только в том случае, если Ваш школьник действительно сам нуждается в Вашей помощи. Не забывайте, что Ваше беспокойство легко передается детям.

Составьте план подготовки к экзаменам (повторение определенных материалов в те или иные дни).

Тактично, избегая конфликтов, старайтесь вовремя предотвратить переутомление и ухудшение состояния здоровья Ваших детей.

Если волнение слишком велико, и Вы понимаете, что ребёнку самому не справиться с ним, обратитесь за помощью к психологу в ЦПМСС.

Объясните, что для жизни необходимо умение не сдаваться в трудной ситуации, а оказавшись в ней – суметь собраться и идти дальше.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы (занятия 45 минут, отдых 10-15 минут). Объясните ребенку: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Подготовка к ЕГЭ в одной комнате с работающим телевизором или радио не эффективна.

Надо стараться не заучивать, а понимать материал, составлять схемы и графики, записывать ключевые понятия и правила.

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

Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Снова повторяйте мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я буду бороться, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.