

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

**Известно, что в процессе обучения значение экзаменов исключительное. Каждый из нас сдавал экзамены, и наверняка у многих сохранились яркие и живые впечатления о том, как непросто было подготовиться и хорошо ответить. При подготовке одновременно возникает множество проблем: как чувствовать себя уверенно, как правильно излагать материал, как лучше распределить время.**

*Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям.*

*От того, насколько серьёзно к этому отнесутся родители, во многом зависит итог участия детей в экзаменационном марафоне. Вот некоторые рекомендации педагога-психолога:*

- 1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу (изолированное рабочее место, тишина в доме, доброжелательное отношение между членами семьи).*
- 2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов. Расписание составляйте совместно с ребёнком, не навязывая его ему, дайте право выбора.*
- 3. Учтите в расписании 15-20-минутные перерывы после часа работы. А после 30 минут – 4-6 минут отдыха, т. е. 30 минут работы – 4 минуты отдых, ещё 30 минут работы – 15 минут перерыв.*
- 4. Соблюдайте режим питания. Пища не должна быть тяжёлой. Необходимо есть побольше рыбы, сыра, молочных продуктов, яблок, моркови, соков, творога, салатов. Не забывайте, что мозг требует витаминной пищи.*
- 5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком. Помните, сейчас ваш ребёнок более чем когда раним, тревожен, беспокоен, а это значит, что склонен к стрессу.*
- 6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Даже если вам некогда, уделите ему внимание.*
- 7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.*
- 8. Не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую. Помогите ему правильно организовать рабочий день.*
- 9. В день сдачи экзаменов не забудьте вовремя его разбудить, приготовить одежду, соответствующую торжественности случая, положить необходимые принадлежности, эмоционально его поддержать, пожелать удачи.*
- 10. Учите детей воспринимать экзамен как жизненный рубеж.*
- 11. А самое главное – любите детей! Не смотря на то, что они считают себя взрослыми, всё-таки они ещё дети. И родительская любовь для них – огромная поддержка и необходимое условие для достижения успеха.*