



Условия поддержки работоспособности

- Чередование умственного и физического труда.
- Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
- Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
- Минимум телевизионных передач!

Оказывайте своему ребенку психологическую поддержку. Она является важнейшим фактором, определяющим успешность ребенка в сдаче экзаменов.

Психологическая поддержка - это процесс,

- при котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки,
- помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач.

Поддерживать ребенка — значит верить в него

- Родители могут выражать веру в ребенка словами.
Например:
- «Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься!»,
- «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!».
- Старайтесь не давать оценочных суждений. Ведь в случае, если вы настроите ребенка на получение высшего балла, а он, по каким-либо причинам не сможет этого сделать, разочарование ребенка будет велико.
- Во-первых может пострадать самооценка ребенка, во-вторых может сформироваться ощущение, что ребенок не оправдал ожидания родителей, и из-за этого родители могут перестать его любить.
- Также, поддерживать ребенка нужно с помощью совместных действий, физического соучастия, тактильных прикосновений: обнять, положить руку на плечо и т.д.

Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние

- Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно» и пр.
- Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально «сорваться».
- Тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди.
- Возьмите себя в руки, постарайтесь стабилизировать свое эмоциональное состояние, и как следствие, состояние ребенка.
- Чаще говорите фразы одобрения «Мы с тобой приложили много усилий, чтобы сдать итоговое испытание хорошо».

Ребенок должен отдыхать.

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых и следите за его питанием.
- Переживая, дети могут отказываться от пищи, плохо спать, это усугубит состояние ребенка и только помешает ему при сдаче итоговой работы!
- Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так напряжена.
- Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.
- 8. Бесполезной будет попытка ребенка сосредоточиться на материале в комнате, в которой работает телевизор или радио.
- Если подросток хочет работать под музыку, то договоритесь, чтобы эта музыка была без слов и звучала в фоновом режиме.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, не наседайте на него с вопросами, книгами, примерами и т.д.
- Ребенок должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться!

