«Как помочь ребёнку сдать экзамен успешно?»

Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози

Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный может ответить.

Чарлз Калеб Колтон

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для наших детей.

Что думают об экзаменах наши дети

Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

ДА – 24 человека

НЕТ – 16 человек

Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?

- плохо – 6 человек
- очень плохо – 1 человек
- готов но надо подучить – 35 человек.

Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

- Волнение – 17 человек
- Страх – 17 человек
- Нервозность – 6 человек
- Ужас – 2 человека
- Переживание – 5 человек
- Спокойствие – 9 человек
- Дрожь – 1 человек
- Боязнь – 1 человек
- Растерянность – 1 человек
- Неуверенность – 1 человек
- Усталость – 1 человек
- Паника – 1 человек
- Стресс – 1 человек

Что сказать родителям?

- **Не проявлять тревожность!**
- *Тревожное состояние может передаваться на их детей и отрицательно сказаться на результатах тестирования.*

Режим дня

Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов

Сон - не менее 8 часов

Спорт, прогулки на свежем воздухе

Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.

Для улучшения памяти:

морковь с растительным маслом, ананасовый сок.

Для концентрации внимания:

половинка репчатого лука в день.

Для творческого озарения:

чай из тмина

(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:

капуста и лимон.

Для хорошего настроения:

бананы – «фрукты счастья»

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- Чередовать умственный и физический труд;
- Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

Место для подготовки к экзаменам

Организуйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

Простые советы

- Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.
- Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:

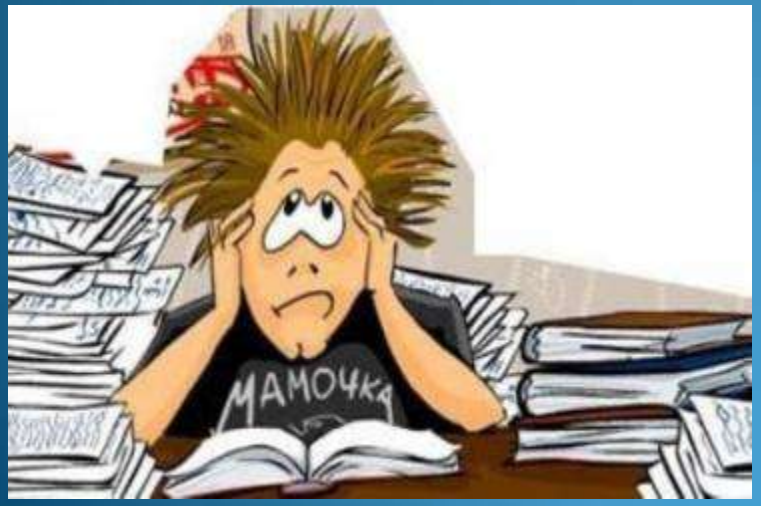
Ты у меня все сможешь

Я уверена , ты справишься с экзаменами

Я тобой горжусь

Чтобы не случилось ты для меня самый лучший

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



Способы снятия нервно- психического напряжения

Контрастный душ

Смотреть на горящую свечу

Мытье посуды

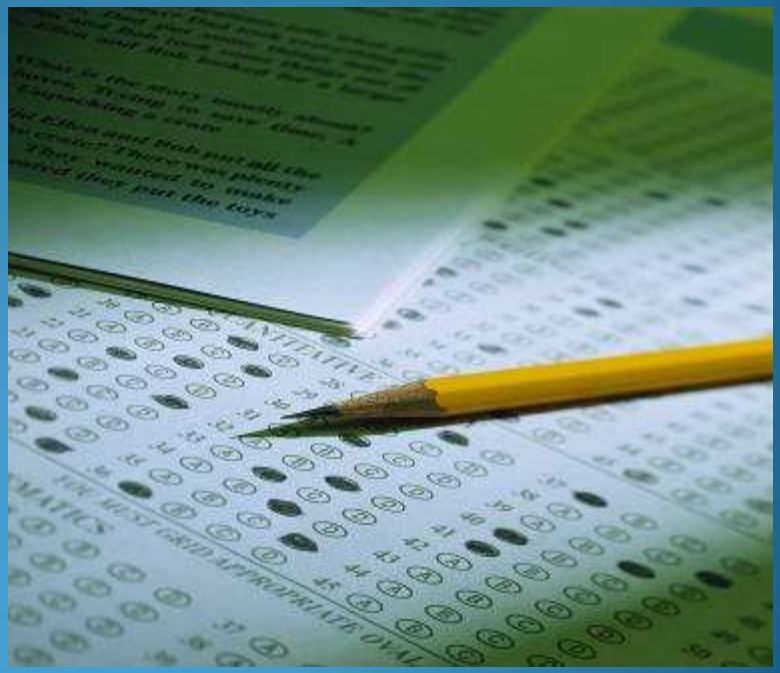
Покричать то громко, то тихо

Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить ее

Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Спасибо за внимание!!!