

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

МКОУ " Угльская СОШ" Педагог- психолог Деева Н.А.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

У ВАШИХ ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ – ВЫПУСКНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ... ИМЕННО ВАША ПОДДЕРЖКА НУЖНА ВЫПУСКНИКУ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЭКЗАМЕН СДАЕТ ВАШ **РЕБЕНОК**, ПОЭТОМУ ОГРАДИТЕ ЕГО **ОТ СВОИХ** ПЕРЕЖИВАНИЙ. РЕБЕНКУ ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЛНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ.

СТАРАЙТЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ В СПОКОЙНОЙ И ВЗВЕШЕННОЙ ПОЗИЦИИ ВЗРОСЛОГО, КОТОРЫЙ ВИДИТ, В ЧЕМ РЕБЕНКУ ТРУДНО СЕЙЧАС И НЕНАВЯЗЧИВО ПРЕДЛАГАЕТ СВОЮ ПОМОЩЬ.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЭКЗАМЕН – ЭТО НЕ ОДНОМОМЕНТНАЯ АКЦИЯ, А ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, В ХОДЕ КОТОРОГО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИОБРЕСТИ ВАЖНЫЕ НАВЫКИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМООБУЧЕНИЯ.

1.ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ И ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ. ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КАК РЫБА, ТВОРОГ, ОРЕХИ, КУРАГА СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ ТРЕБУЕТ ДОСТАТОЧНО МНОГО ВРЕМЕНИ, НО ОНА НЕ ДОЛЖНА ЗАНИМАТЬ АБСОЛЮТНО ВСЕ ВРЕМЯ. ВНИМАНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЯ ОСЛАБЕВАЮТ, ЕСЛИ ДОЛГО ЗАНИМАТЬСЯ ОДНООБРАЗНОЙ РАБОТОЙ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРУЗОК РЕБЕНКА. ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 40-50 МИНУТ ЗАНЯТИЙ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВЫ НА 10-15 МИНУТ. НЕОБХОДИМО ЧЕРЕДОВАТЬ УМСТВЕННУЮ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОТДОХНУТЬ И КАК СЛЕДУЕТ ВЫСПАТЬСЯ. ПРОСЛЕДИТЕ ЗА ЭТИМ.

УТРОМ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ, ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ШОКОЛАДКУ: ГЛЮКОЗА СТИМУЛИРУЕТ МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ!

2.ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

ОЧЕНЬ ВАЖНО РАЗРАБОТАТЬ РЕБЁНКУ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА. ИМЕННО ИНДИВИДУАЛЬНУЮ, ТАК КАК ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ ПОМОГИТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ОСОЗНАТЬ ИХ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ, ПОНЯТЬ ИМ СВОЙ СТИЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДОРАБОТАТЬ ЕГО), РАЗВИТЬ УМЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И НАСТРОИТЬ НА УСПЕХ!

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СТРЕССА ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ – СИТУАЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ. ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ И ЗАПОЛНЕНИЯ БЛАНКОВ, ОСОБЕННОСТЯМИ ЭКЗАМЕНА ПОМОЖЕТ РАЗРЕШИТЬ ЭТУ СИТУАЦИЮ.

ТРЕНИРОВКА В РЕШЕНИИ ПРОБНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ТАКЖЕ СНИМАЕТ ЧУВСТВО НЕИЗВЕСТНОСТИ. В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С ЗАДАНИЯМИ ПРИУЧАЙТЕ РЕБЁНКА ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ВО ВРЕМЕНИ И УМЕТЬ ЕГО РАСПРЕДЕЛЯТЬ.

ПОМОГИТЕ РАСПРЕДЕЛИТЬ ТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО ДНЯМ.

ОБЕСПЕЧЬТЕ СВОЕМУ ВЫПУСКНИКУ УДОБНОЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ЧТОБЫ ЕМУ ПРАВИЛОСЬ ТАМ ЗАНИМАТЬСЯ!

3. ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь

"от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

НАУЧИТЕ ПОДРОСТКА СПРАВЛЯТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАДАЧАМИ, СОЗДАВ У НЕГО УСТАНОВКУ:

«ТЫ СМОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ».

ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ВЕРУ В РЕБЕНКА, РОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ МУЖЕСТВО И ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- **ЗАБЫТЬ О ПРОШЛЫХ НЕУДАЧАХ РЕБЕНКА;**
- **ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ОН СПРАВИТСЯ С ДАННОЙ ЗАДАЧЕЙ;**
- **ПОМНИТЬ О ПРОШЛЫХ УДАЧАХ И ВОЗВРАЩАТЬСЯ К НИМ, А НЕ К ОШИБКАМ;**

СУЩЕСТВУЮТ СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ДЕТЕЙ, НАПРИМЕР:

«ЗНАЯ ТЕБЯ, Я УВЕРЕН, ЧТО ТЫ ВСЕ СДЕЛАЕШЬ ХОРОШО»,

«ТЫ ЗНАЕШЬ ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО».

ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЖНО ПОСРЕДСТВОМ ПРИКОСНОВЕНИЙ, СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ,

ФИЗИЧЕСКОГО СОУЧАСТИЯ, ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА.

НЕ ПОВЫШАЙТЕ ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ – ЭТО МОЖЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗАТЬСЯ НА РЕЗУЛЬТАТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ. РЕБЕНКУ ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЛНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, И ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЕ В ОТВЕТСТВЕННЫЙ МОМЕНТ МОГУТ СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, ТО РЕБЕНОК В СИЛУ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЖЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНО «СОРВАТЬСЯ».

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. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ РЕБЕНКА, НИКТО, КРОМЕ ВАС, НЕ СМОЖЕТ ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА, СВЯЗАННОЕ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ.

ДОГОВОРИТЕСЬ С РЕБЕНКОМ, ЧТО ВЕЧЕРОМ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА ОН ПРЕКРАТИТ ПОДГОТОВКУ, ПРОГУЛЯЕТСЯ, ИСКУПАЕТСЯ И ЛЯЖЕТ СПАТЬ ВОВРЕМЯ. ПОСЛЕДНИЕ ДВЕНАДЦАТЬ ЧАСОВ ДОЛЖНЫ УЙТИ НА ПОДГОТОВКУ ОРГАНИЗМА, А НЕ ЗНАНИЙ.

В ПОМОЩЬ ВЫПУСКНИКУ.

ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ, КОГДА ОБСТАНОВКА ВОКРУГ НАКАЛЕНА И ВАШ РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ, ЧТО ТЕРЯЕТ САМООБЛАДАНИЕ, ПОСОВЕТУЙТЕ ЕМУ ВЫПОЛНИТЬ ЭТОТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

- *ТАК СИЛЬНО, КАК МОЖЕШЬ, НАПРЯГИ ПАЛЬЦЫ НОГ. ЗАТЕМ РАССЛАБЬ ИХ.**
- *НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ СТУПНИ НОГ И ЛОДЫЖКИ.**
- *НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ ИКРЫ.**
- * НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ КОЛЕНИ.**
- *НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ БЕДРА.**
- * НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ.**
- *НАПРЯГИ И РАССЛАБЬ ЖИВОТ.**
- * РАССЛАБЬ СПИНУ И ПЛЕЧИ.**
- * РАССЛАБЬ КИСТИ РУК.**
- * РАССЛАБЬ ПРЕДПЛЕЧЬЯ.**
- *РАССЛАБЬ ШЕЮ.**
- * РАССЛАБЬ ЛИЦЕВЫЕ МЫШЦЫ.**
- * ПОСИДИ СПОКОЙНО НЕСКОЛЬКО МИНУТ, НАСЛАЖДАЯСЬ ПОЛНЫМ ПОКОЕМ.**