

## *Помощь родителей при подготовке ребенка к сдаче экзаменов*

Экзамены являются тем периодом в жизни вашего ребенка, когда он подвергается наибольшему стрессовому воздействию и нуждается в вашей помощи.

Подавленное состояние и беспричинные слезы- верные признаки нервного напряжения.

Есть несколько способов как вы можете оказать своему ребенку практическую помощь.

1. Демонстрация безграничной любви и ласки, а также проявление внимания и понимания со стороны родителей.
2. Показывайте свое доверие подростку, дайте ему возможность выплеснуть накопившиеся отрицательные эмоции, поделитесь своими страхами и переживаниями с вами, родителями.
3. Поддерживайте любые успехи своего ребенка. Даже если подростка раздражают Ваши похвалы, не обращайтесь к ним. Причиной всему его сложный возраст. На самом деле, каждое Ваше слово доходит до его сознания и остаётся в памяти.
4. Проявляйте понимание. Не жалуйтесь на такие вещи, как неубранная комната, и старайтесь не реагировать на раздражительность ребенка.
5. Убедите его делать передышки. Занятия без перерыва не приносят большой пользы, поэтому убедите ребенка делать передышку. Физическая активность может помочь выпустить пар, поход в кинотеатр может отвлечь его и прояснить мысли. Если ваш ребенок слишком расслабляется, заключите с ним сделку и договоритесь, например, что вы отвезете его куда-нибудь на выходные, если он будет заниматься всю неделю.
6. Помогите ребенку в подготовке к экзамену, если он сам не справляется. Если вы сами не слишком компетентны в учебных вопросах, то найдите ему какие-нибудь курсы, репетитора.
7. Поощряйте положительный настрой. Запретите ему думать о провале. Поддерживайте в нем уверенность в собственных силах, напоминая ему о прошлых успехах. Он должен верить в то, что он может сдать экзамен.
8. Обсудите методы повторения. Люди используют разные методы повторения и изучения материала, но вы можете оказать ребенку помощь, обсудив с ним некоторые возможности. Проиграйте с ним ситуацию проведения экзамена – уберите все лишнее (телефон, справочники и т.д.)
9. Помогите ему в день экзамена. Спешка и забывчивость могут порождать панику. Убедитесь, что все нужное собрано с вечера; проверьте, во сколько состоится экзамен; выдайте необходимую сумму денег на проезд и мелкие расходы.

### Перед экзаменом:

1. **НИКАКИХ Успокоительных препаратов!** Лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться; лучше заменить их полноценным здоровым сном (юноши — 7–8 часов, девушки — 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе.
2. **Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.** Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации. Распланируйте режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!
3. **Полноценное питание.** Пища должна быть богата **белком**: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин — рыба или курица и сметана. Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать

информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами — овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богата витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность. Хочется посоветовать простой способ, но очень действенный — правильно употреблять натуральные продукты. Так, **обычная морковь стимулирует работу мозга, улучшает память.** Поэтому ребенку, которому предстоит выучить что-нибудь наизусть или запомнить большой текст, можно предложить тарелку морковного салата, заправленного сметаной или растительным маслом.

**Улучшает память и ананас.** Помимо витамина С, он содержит такой важный элемент, как марганец. Достаточно выпивать один стакан сока в день, и проблемы с запоминанием не возникнет. Экзотический фрукт **авокадо**, в большом количестве содержащий жирные кислоты, **улучшает так называемую короткую память.** Ребенку следует давать половинку этого фрукта три-четыре раза в неделю. Процесс обучения облегчится, если ввести в меню **школьника обычную капусту. Она снижает активность щитовидной железы, уменьшая тем самым нервозность, снимая стресс, в том числе перед экзаменами. Улучшают настроение красный сладкий перец, клубника, бананы. Цитрусовые, особенно лимоны, — кладезь витаминов. Соки этих фруктов не только освежают и бодрят, но и помогают усваивать новую информацию.** Всем известно, что черника улучшает зрение, но она к тому же усиливает кровоснабжение головного мозга. Поэтому очень полезно иметь в холодильнике ее замороженные ягоды. Если ослабла концентрация внимания, на помощь придут креветки. Только вот солить их следует уже после приготовления, чтобы они не потеряли полезные свойства.

**С умственным и психическим переутомлением успешно справляется сырой репчатый лук.** Он разжижает кровь и улучшает снабжение головного мозга кислородом. Голова становится ясной и способной к рождению новых идей. **Сведите к минимуму кофе и крепкий чай, заменив их фиточаем и спортом.**

Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада — это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

4. Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится:

- при наличии приятных запахов лимона, лаванды
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты)
- переключиться на другую деятельность.
- заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать
- выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к Экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят