

Рекомендации для родителей

Помощь с подготовкой к экзамену

Залог успешной сдачи экзамена — качественные знания. Родители могут помочь детям в организации подготовки к экзаменам: найти необходимые занятия, пособия, предложить свою помощь по мере необходимости, помочь распределить темы по дням. Родители могут проявить участие словами:

- «Хочешь, давай повторим такую-то тему? Я могу тебя поспрашивать, если что, обращайся».
- «Тебя устраивает курс подготовки? Чувствуешь, что занятия приносят пользу?»
- «Ты уверен, что правильно организовываешь своё время? Давай вместе подумаем, как оптимизировать график подготовки?»

Не давите

Давление окружающих — один из самых стрессовых факторов, сопутствующих экзамену. Выпускник чувствует себя так, будто у него нет права расслабиться. Чтобы поддержать ребёнка перед экзаменами, важно научить сына или дочь не бояться провала. Жизнь не кончается на экзамене и не определяется его баллами.

Поработайте с собственными эмоциями

Если вы беспрерывно нервничаете по поводу экзамена и того, как сын или дочь себя проявят, тревога неизбежно передастся и ребёнку. Это понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость экзаменационному стрессу.

Чтобы помочь ребёнку сдать экзамен, выберите правильный стиль общения с подростком в период подготовки к экзаменам — оптимистический, задорный и с юмором.

Создайте психологический комфорт

Вокруг экзамена создаётся нервная атмосфера. Важно, чтобы дома царило максимальное спокойствие. Ребёнку нужна некая безопасная гавань, где можно отдохнуть и расслабиться, не думая о демоверсиях, бланках и типовых задачах. Постарайтесь предъявлять меньше требований в отношении бытовых дел — в период подготовки детей к экзаменам можно сделать скидку.

Помощь в организации режима дня.

Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену. Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объясните ребенку: отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Следите за сном ребенка. Постоянный недосып в сочетании со стрессом перед экзаменом способствует развитию депрессии, снижает уровень умственной активности, ухудшает память и концентрацию внимания. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Следите за питанием.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Для нормальной работы мозга необходимо белковое питание, поэтому включите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п. К биостимуляторам интеллекта также относят такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них), но их лучше применять по рекомендации врача.

Включите в рацион ребенка продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

Для улучшения внимания ребенка полезно употребление рыбы, которая содержит жирные кислоты. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Ограничивайте употребление кофе, черного чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению нервной системы. Питание должно быть регулярным.

Резюме

Советы родителям при подготовке к ЕГЭ включают в себя помощь ребёнку, отсутствие давления, проработку собственной тревожности, создание психологического комфорта в семье, поддержание режима дня и полноценное питание.

Экзамен — важная ступень в образовании, но недостаточные баллы не поставят крест на дальнейшей карьере. Основная рекомендация родителям - призывайте ребёнка делать всё возможное и не тревожьтесь попусту.