

Памятка для родителей в период подготовки подростка к экзаменам

1. Настраивайте ребенка на положительный результат.
2. Повышайте уверенность ребенка в себе: чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
3. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Чаще говорите ребенку, что вы верите в него, в его силы и возможности.
4. Никогда не сравнивайте его с другими!
5. Обеспечьте режим ребенка, чтобы предотвратить его переутомление: помогите ему рационально распределить время между подготовкой и отдыхом. Должно быть время для полноценного достаточного крепкого сна.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
9. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Создайте ребенку благоприятный, доброжелательный микроклимат в семье. Если есть какие-то конфликты, противоречия между членами семьи, сейчас не время их решать. Пусть дома будет мир и покой, хотя бы до конца экзаменов. Ребенку в такой атмосфере станет намного проще справляться со стрессом.
11. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результатах экзамена.
12. Позаботьтесь о своем эмоциональном состоянии. Сочувствие, сопереживание – естественные процессы, волноваться за близкого человека – нормально. Однако ставить свою самооценку как родителя в зависимость от того, как ребенок сдаст экзамен, не нужно. Волнение ребенка не оправдать ваших ожиданий не будет ему полезным.
13. Волнующийся родитель – это дополнительный источник стресса для ребенка.
14. Не критикуйте ребенка после экзамена.