

Рекомендации родителям выпускников.

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при подготовке к экзамену. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала.

Попросите ваших друзей и знакомых и друзей ребенка не заглядывать к вам, предварительно не предупредив. Если рабочий стол находится у окна, и ребенок все время отвлекается на внешние события, закройте окно шторами до уровня глаз. Организация письменного стола может также значительно повлиять на усвоение материала. Если он заставлен вещами, не имеющими отношения к экзаменационному материалу, тогда ребенок наверняка тратит ценное время и внимание в поисках нужных бумаг. Очистите его рабочее поле и сделайте так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут соблазнить и отвлечь. К ним относятся журналы, фотографии, еда, радио и телевизор.

Родителям полезно знать, что продуктивно человек может заниматься 8—10 часов в сутки. Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40—50 минут, после чего целесообразно сделать 5—10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1—1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться. Самое благоприятное время для занятий с 7 до 12 часов и с 14 до 17—18 часов (мозг способен к наиболее продуктивной работе). Исключение делается только для закоренелых «сов», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью. Если ребенок не может сосредоточиться, используйте его «вялые» фазы, например, для походов за покупками в магазин, наведения порядка, прогулок и т. д. Сон должен быть полноценным, желательно увеличить его на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.

Постарайтесь обеспечить ребёнку полноценное питание, по возможности включайте в рацион мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи.

Помните основные принципы психологической поддержки, особенно важной в период подготовки к экзамену.

- Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением, состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах).
- Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).
- Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.
- Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.
- Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы испытывали перед экзаменами.
- Старайтесь выразить уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

Будет полезно, если вы примете мысль, что в случае неуспеха жизнь ребенка не закончится, и вы его любить не перестанете.