

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ВНИМАНИЕ: ЭКЗАМЕН!**

Экзамен – это стресс. Поэтому, чтобы сохранить здоровье и нервы, мы предлагаем ознакомиться с полезной информацией, размещенной на этой странице. Она будет полезна как для родителей, так и для школьников.

### **1. Настройтесь на лучшее.**

Дайте себе установку: ваш ребенок может сам справиться с непростой ситуацией экзаменов. Важно, чтобы вы сами искренне верили в это, и тогда ваша уверенность передастся сыну или дочери.

### **2. Соблюдайте границы.**

Хотите, чтобы подросток пришел к своей цели? Не заставляйте его к ней идти! Бесконечные напоминания о том, что нужно заниматься, лишь раздражают.

### **3. Не навязывайте свою помощь.**

Ваше чадо сейчас как никогда - и в силу возраста, и в силу непростых обстоятельств - подвержено перепадам настроения: утром он не желает принимать никакой помощи, а к вечеру хнычет, что ни с чем не справляется. Дайте ему понять, что вы всегда поможете, если это потребуется, но навязывать свою помощь не надо.

### **4. Поощряйте самостоятельность.**

К примеру, сын рассказывает, что при институте, куда он собрался поступать, существуют краткосрочные подготовительные курсы. Не стоит сразу же бежать туда записываться. Сначала спросите, нужны ли ему подобные занятия, дают ли они преимущество при поступлении, сколько стоит их посещение... Пусть будущий студент проявит инициативу в решении своей судьбы.

### **5. Разрядите напряжение.**

Создайте благоприятный эмоциональный фон, причем не только вокруг подростка, но и вообще в семье. Лишний раз обнимите сына или дочь, купите что-нибудь вкусное, принесите посмотреть новый фильм, но не делайте акцент на причине вашей заботы.

### **6. Репетируйте.**

Если ребенку захотелось поговорить об экзаменах, постарайтесь поддержать беседу, а если он просит проэкзаменовать его, найдите для этого время. Пусть вы мало что понимаете в его физике или биологии, но такой разговор поможет ему «слить» лишнее напряжение, психологически подготовиться к ситуации экзамена.

### **7. Не обманывайте.**

Желая подбодрить подростка, не говорите, что экзамены - это ерунда. Вы и сами знаете, что это не так, зачем же обесценивать его переживания? Лучше обратитесь к его опыту - напомните, что ему уже приходилось справляться с подобными заданиями, а значит, он может сам оценить сложность предстоящего.

## **8. Не сравнивайте.**

Замечайте положительное в ребенке как в человеке, а не как в учащемся. Хвалите, но не сравнивайте со сверстниками (и тем более не ставьте никого в пример!). Когда вы говорите, что «Вася сдал все очень легко», ваш ребенок думает не о том, что он тоже сдаст экзамены, не напрягаясь. Он начинает сомневаться в себе: «Вася-то сдал, а я – вряд ли...»

## **9. Контролируйте.**

Будьте в курсе организационных вопросов - узнайте о времени экзаменов, какие документы подавать, не следует ли что-то оплатить. Сделайте так, чтобы бытовые вопросы не отвлекали и не раздражали выпускника или абитуриента - о мелочах вроде денег на транспорт или запасной ручки он может просто не подумать. Сын или дочь считают себя самостоятельными, но при этом надеются на вашу помощь и, если что-то будет упущено, переложат вину за это на вас.

### **РЕЖИМ ДНЯ**

Очень важно высыпаться, но вставать при этом пораньше: установлено, что мозг лучше всего воспринимает информацию с 07.00 до 12.00 и с 14.00 до 17.00-18.00.

В середине дня будущему студенту хорошо бы оторваться от учебников и устроить перерыв на 30-40 минут - отправьте его в магазин, предложите прогуляться, подышать свежим воздухом.

Каждые час-полтора необходимо делать 10-15-минутные перерывы - их можно посвятить выполнению упражнений на растяжку и расслабление мышц.

### **РАЦИОН выпускника и абитуриента**

**Шоколад** поддерживает работоспособность.

**Морковь** стимулирует мозговое кровообращение, поэтому заучить что-либо наизусть для любителей этого овоща не составляет труда.

**Ананас**, богатый витамином С и при этом малокалорийный, поможет удержать в памяти большой объем информации.

**Рыба** богата фосфором, необходимым для работы головного мозга.

**Орехи** также стимулируют деятельность мозга, придают силы и укрепляют память.

**Лук** улучшает снабжение мозга кислородом, поэтому он - лучшее средство от перенапряжения и психологической усталости.

**Клубника и бананы** помогут снять стресс.

Полезны также **яблоки, черника, лимон, изюм, сыр, творог, яйца**.

Еда выпускника и абитуриента не должна быть тяжелой и жирной. Не следует питаться всухомятку - в период умственного и нервного напряжения особенно нужна горячая полноценная пища.

Прием витаминов группы В и С необходим для нормальной работы нервной системы.