

РАСПОРЯДОК ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- Не настаивайте на работе без отдыха и сна. Не запрещайте любимых занятий во время подготовки к экзаменам. Не дергайте ребенка по пустякам, отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки. Не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада (Если это сложно сделать самостоятельно обратитесь за консультацией).
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник 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.
- Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы школьник хорошо выспался и гулял на свежем воздухе. Не разрешайте детям учить уроки целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости и беспокойству. В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

- Очень важно пересмотреть режим дня школьника. На саму подготовку к экзамену лучше отвести 1-2 часа в день. В режиме дня обязательно должно быть время на отдых, прогулки и сон.

Стоит ли на время освободить ребенка от домашних дел? Это вопрос непростой, потому что иногда школьники начинают манипулировать своей учебой, чтобы избежать помощи по дому. Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усилить общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

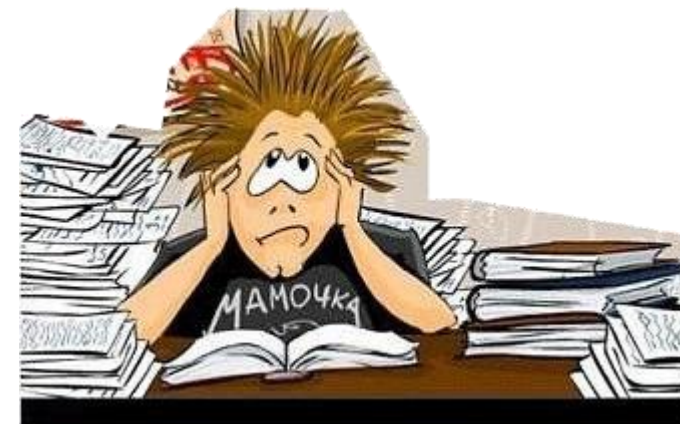
УМНОЕ МЕНЮ

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

- ❖ Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- ❖ Морковь – улучшает память;
- ❖ Капуста – снимает стресс;
- ❖ Витамин С (лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- ❖ Клубника и бананы – помогут стать спокойнее;
- ❖ Креветки – позволяют сконцентрировать внимание;
- ❖ Шоколад – питает клетки мозга.

Желательно придерживаться режима питания, насколько это возможно.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР»



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ

по психологической подготовке
к ЕГЭ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка при прохождении процедуры ЕГЭ.

Как же поддержать выпускника?

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- ▶ Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- ▶ Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- ▶ Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например:
Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо

Ты знаешь это очень хорошо

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- ▶ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ▶ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ▶ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ▶ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

- ▶ Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- ▶ Поддерживая своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;
- ▶ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ▶ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ▶ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ▶ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ▶ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на

практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

10 фраз, которые нельзя говорить ребенку перед экзаменами:

1. «Мы в тебя столько вкладывали, столько денег репетиторам отдали - только попробуй не сдать (сдать ниже столько-то баллов)!»
2. «Плохо сдашь ЕГЭ - пойдешь работать дворником!»
3. «Какие друзья, тебе готовиться к физике надо!»
4. «Понапридумывали экзаменов! Ну все равно - я договорилась с дядейевой, он тебя в свой Стройшиномонтаж университет возьмет. Заплатим с папой - ты у нас одна, кровиночка».
5. «Учишь? Ну учи-учи. Хотя девочке главное замуж хорошо выйти. А думать и зарабатывать муж должен»
6. «Че сидишь-то над уроками? Я вот всегда к экзаменам в последнюю ночь готовился. И ничего - приходил и сдавал как-то».
7. «Пока всю органическую химию не повторишь, из-за стола не встанешь!»
8. «Говорили тебе, занимайся! Теперь-то уже бесполезно, все равно нормально не сдашь».
9. «Сдашь нормально - подарю тебе ...»
10. «Теперь уж не выучишь - надо было в течение года заниматься!»

