

## **Памятка** **«У меня – экзамен»**

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых в их жизни экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит результат участия вашего ребенка в итоговой работе.

### **Рекомендации для родителей** **«Как помочь ребёнку»:**

- ✓ Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период подготовки к экзамену. Очень важно оказать помощь ребёнку в организации режима дня, так как сами дети зачастую сделать не могут. Не забывайте включить в режим дня перерыв на отдых.
- ✓ Ребёнок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учёбы, когда тянет в сон, очень невелика.
- ✓ Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Важен эмоциональный настрой взрослых. Если ребёнок видит, как мы переживаем, он заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных.
- ✓ Во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы, создание в доме уютной тёплой рабочей обстановки. Ребёнку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль такой «палочки-выручалочки» играем мы, взрослые. Важно создать для ребёнка ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы в него верим, у него всё получится, он всё успеет выучить. Однако, при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребёнок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых).
- ✓ Чутко реагируйте на просьбы ребёнка, если он обращается за помощью, советом. Очень важно понять, в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Кому-то из детей необходимо, чтобы вы слушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать короткий план пересказа. Узнать о том, что нужно ребёнку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»



## **Рекомендации для обучающихся при подготовке к экзаменам:**

1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно: если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.

2. Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.

3. Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам, не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка – они будут только отвлекать.

4. При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться – это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.

5. Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15–20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!

6. Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

### **Упражнения, которые помогают избавиться от волнения:**

✓ Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.

✓ Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии – выдох, при ослаблении – вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается. Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.



Манькова К.В., педагог-психолог, ИКК