

Рекомендации школьного психолога

родителям учащихся в период подготовки и сдачи экзамена

Уважаемые родители! Учитывая особенности вашего ребенка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзаменам.

Помогите отрегулировать режим дня, режим сна, режим питания. В экзаменационный период ребенку нужен хороший отдых: прогулки на свежем воздухе, чередование умственной деятельности с двигательной активностью (танцы, игры, катание на велосипеде) и полноценный сон. Установлено, что одна бессонная ночь снижает интенсивность работы мозга на 9 %.

Чтобы снять тревожность ребенка перед экзаменом, не увлекайтесь успокоительными лекарственными средствами. Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающие, действующие на организм.

Психологи подчеркивают, что детям свойственно «настраиваться» на эмоциональную волну своих родителей. Они копируют не только поступки, но и чувства. Поэтому постарайтесь строже контролировать не только слова, но и свои эмоциональные «всплески». Иногда разногласия в семье порождают стрессовое состояние ребенка. Постарайтесь быть терпеливыми друг к другу и сохранять мир и согласие в семье. Проявите чуть больше, чем обычно, внимания к ребенку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект. Недаром в народе говорят: «Любую беду – рукой разведу».

Успехов!