

Шесть советов в период подготовки ученика к экзаменам

Не игнорируйте режим дня. Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы он не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

Следите за сном. Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

Организируйте полноценное и регулярное питание. При интенсивном умственном напряжении ребенку необходимы питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами. Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит буду меньше времени тратить на учебу».

Продемонстрируйте веру в ребенка. В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

- «Ты знаешь это очень хорошо»;
- «Не боги горшки обжигали»;
- «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;
- «Ты сможешь это сделать».

Не повышайте тревожность ребенка. В случае сильного волнения расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.