

Роль родителей в период подготовки детей к итоговой аттестации

В жизни ваших детей наступает очень важный и ответственный период- прохождение итоговой аттестации. **Роль родителей при этом очень велика.** Экзамены- каждый ребенок переживает на столько, на сколько уязвима его психика и важны для него результаты. Для большинства - это стрессовая ситуация. В связи с этим несколько рекомендаций родителям:

- ✓ Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Дети часто волнуются, что объем материала очень большой, и они не успеют всё выучить. Здесь задача родителей оказать помощь в распределении учебного материала по дням. Составление плана поможет ребенку справиться с тревогой и осознать, что выучить весь учебный материал вполне реально и времени для этого у него достаточно.
- ✓ Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы подросток высыпался, правильно питался, имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Следует устраивать 10 минутные перерывы примерно через час. Иногда дети, торопясь выучить, как можно больше пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстро устают, становятся раздражительными и беспокойными. Продуктивность такой работы очень мала.
- ✓ Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой. Если ребенок видит, как вы переживаете, пьете валерьянку, он как бы заражается вашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода.

Во время подготовки к экзаменам задача семьи – создание эмоционально спокойной и деловой атмосферы. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе, и в этой ситуации роль палочки выручалочки играете вы – взрослые. Важно создать ребенку ситуацию успеха, говорить ему о том, что вы в него верите. Но при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенным.

Следует помнить, что хороший результат на экзамене во многом зависит от того, на сколько выпускник может мобилизовать свои внутренние ресурсы, собраться с мыслями и правильно распорядиться временем. В

интерьер комнаты для стимулирования интеллектуальной деятельности детей
можно ввести желтый и фиолетовый цвета.

Вместе у Вас все получится! Удачи на экзаменах!
Педагог-психолог Оксана Юрьевна Воробьева