

## **Рекомендации для родителей по взаимодействию с детьми в период подготовки к экзаменам**

### **Уважаемые родители!**

1. Первое, что Вам надо сделать – это самим успокоиться. Помните, что тревожность от Вас передается детям, и волнение у них только усиливается.
2. Поддерживайте ребенка, вселяйте чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.
3. Взаимодействие с ребенком стройте на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности той ситуации, с которой предстоит справиться.
4. Не фиксируйте постоянно внимание детей на экзаменах, не говорите постоянно об этом. Такое поведение повышает и без того высокое нервно-психическое напряжение.
5. Не заставляйте насильно учить ребенка учебный материал. Помните: все, что делается насильно, не запоминается.
6. Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе всегда были грецкие орехи, мед, шоколад, которые способствуют успокоению нервной системы. Улучшению продуктивности запоминания и повышения работоспособности. Не забывайте и о морепродуктах, которые богаты кальцием, йодом и другими микроэлементами, так необходимыми для иммунной системы.
7. Обратите внимание на сон ребенка в период подготовки к экзаменам. Продолжительность сна должна быть не менее восьми часов, поощряйте, если ребенок захотел отдохнуть в обед.
8. Желательно, чтобы ребенок находился час и более на свежем воздухе. Это своего рода отдых для утомленного мозга.
9. Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.
10. Не разрешайте проводить долгие часы у телевизора: это уменьшает работоспособность и действует не на пользу нервной системы ребенка.
11. За день до экзамена не заставляйте ребенка сидеть над учебниками. Это все равно ни к чему хорошему не приведет, а только еще больше вселит неуверенность и страх перед предстоящими экзаменами. Лучше пусть он отдохнет, психологически успокоится, отвлечется на некоторое время.
12. Не будьте самоуверенными, не думайте, что Вы лучше детей знаете, что им надо, что они ощущают.

*Верьте в своих детей, несмотря на неудачи и ошибки!*

*Не наказывайте и не унижайте их за это!*

*Принимайте детей такими, какие они есть, с их достоинствами и недостатками!*

*Будьте оптимистами!*

*Источник Психолого-педагогическое сопровождение подготовки к  
Единому государственному экзамену: Методические рекомендации  
/Авт.-сост. Т.В. Загоскина; Научн. ред. Н.В. Афанасьева. – Вологда:  
Издательский центр ВИРО, 2008. – 144 с.*