**Как подготовить себя и своего ребёнка**

**к будущим экзаменам**

**Убедите Вашего ребенка, что неудовлетворительная оценка – это не крах всему на свете.**

•Создайте позитивное настроение Вашему ребенку в период подготовки.

•Попытайтесь создать ребенку комфортные условия для подготовки.

•Обратите внимание на то, каким образом Ваш ребенок запоминает материал.

•Уважаемые родители, следите, чтобы Ваш ребенок во время подготовки не переутомлялся.

•Относитесь спокойнее к их нервозности в этот период!

•Обратите внимание, что перед экзаменом лучше спать, чем учиться!

•Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.

•Уважаемые родители, следите, чтобы ребенок не учил во время еды.

•Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

•Эмоционально поддерживайте Ваших детей. Больше хвалите своих детей! Подбадривайте их. Повышайте их уверенность в себе,

•Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**

**Условия поддержки работоспособности**

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

3. Бережное отношение к зрению (делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

**Приемы психологической защиты**

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех – противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка «Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Государственное учреждение образования

«Речицкий социально-педагогический центр»

2019 г.