

Рекомендации для родителей выпускников:

- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзаменах, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями. То ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).
- Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление».
- При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественно-научные и гуманитарные дисциплины.
- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, — некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.
- Обратите внимание на питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мед, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.

Создайте для выпускника ситуацию успеха! __