

## Рекомендации родителям выпускников

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при подготовке к экзамену. **Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала.**

Психологи считают, что хорошо ввести в интерьер для занятий *желтый и фиолетовый цвета*, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, эстампа и т. п.

Вы должны обратить особое внимание на внешние помехи, поскольку они могут очень чувствительно влиять на эффективность усвоения материала. Возможно, ваша квартира находится на улице с шумным движением, с постоянно тормозящими машинами и громяющими трамваями. Может ли ребенок уйти на время экзаменов в другую комнату?

Попросите ваших друзей и знакомых и друзей ребенка не заглядывать к вам, предварительно не предупредив. Если рабочий стол находится у окна, и ребенок все время отвлекается на внешние события, закройте окно шторками до уровня глаз. Не недооценивайте эти внешние мешающие факторы. Особенно тогда, когда ребенку приходится постоянно насильно заставлять себя учить, особенно когда стоит очень хорошая погода.

Организация письменного стола может также значительно повлиять на усвоение материала. Если он заставлен вещами, не имеющими отношения к экзаменационному материалу, тогда ребенок наверняка тратит ценное время и внимание в поисках нужных бумаг. Очистите его рабочее поле и сделайте так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут соблазнить и отвлечь. К ним относятся журналы, фотографии, еда, радио и телевизор.

Также мы считаем, что музыка, как правило, при обучении, скорее вредна, чем полезна. Но это дело личное и зависит, наверное, от вида экзаменационного материала. Тихая фоновая не сумбурная музыка, скорей всего, позитивно может влиять на способности мышления и творчества.

Родителям полезно знать, что продуктивно человек может заниматься 8 — 10 часов в сутки. Оптимальный период для непрерывных занятий составляет 40 — 50 минут, после чего целесообразно сделать 5—10-минутный перерыв, за день должно быть два больших (1 — 1,5 часа) перерыва, когда выпускник может заняться любимым делом, спортом, прогуляться. Самое благоприятное время для занятий с 7 до 12 часов и с 14 до 17 — 18 часов (мозг способен к наиболее продуктивной работе). Исключение делается только для закоренелых «сов», которые достигают наибольших успехов вечером и ночью.

Если ребенок не может сосредоточиться, используйте его «вялые» фазы, например, для походов за покупками в магазин, наведения порядка, прогулок и т. д.

Сон должен быть полноценным, желательно увеличить его на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.

Постарайтесь обеспечить ребёнку полноценное питание, по возможности включайте в рацион мясо, рыбу, овощи, фрукты, орехи

**Помните основные принципы психологической поддержки, особенно важной в период подготовки к экзамену.**

- Оказывайте ребенку внимание (интересуйтесь его настроением состоянием здоровья, проявляйте заботу о его нуждах)
- Позаботьтесь, чтобы дома было что-то вкусненькое, что любит ваш ребенок, это будет снижать его эмоциональное напряжение (при этом не злоупотребляйте сладостями и мучным).
- Оставьте ему на период экзаменов минимальный круг домашних обязанностей, давайте ему понять, что оберегаете его.
- Выражайте ему готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.
- Рассказывайте о своем опыте сдачи экзаменов, где это уместно. Расскажите, что вы

испытывали перед экзаменами.

- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом
- Сами постарайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.

Будет полезно, если вы примете мысль, что в случае неуспеха жизнь ребенка не закончится и вы его любить не перестанете.

**Психологическая служба МАОУ СОШ № 112**