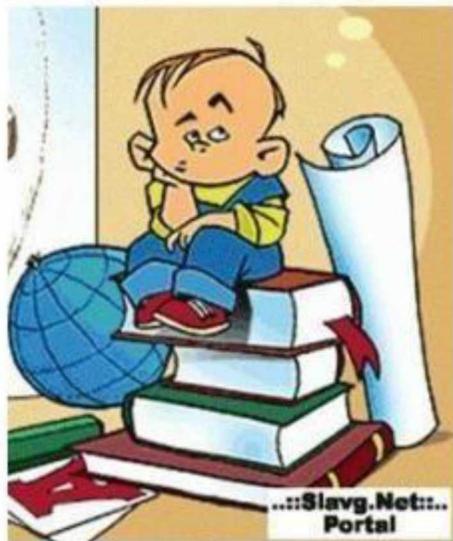


ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ



- Именно Ваша поддержка нужна ребенку, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои.
- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрения, поддержка, реальная помощь, а главное спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно сначала отвечать на все вопросы. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных задач.
- Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он – самый любимый и что все у него в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

► Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

"Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо", «Ты знаешь это очень хорошо».



Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. И так, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.

УМНОЕ МЕНЮ



Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

- Ореки** – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- Морковь** – улучшает память;
- Капуста** – снимает стресс;
- Витамин С (лимон, апельсин, киви)** – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- Клубника и бананы** – помогут стать спокойнее;
- Креветки** – позволяют сконцентрировать внимание;
- Шоколад** – питает клетки мозга.



Желательно придерживаться режима питания, на сколько это возможно.

Ad

Te