

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ШКОЛЬНИКУ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

«Эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...»

Вольтер



Не передавайте тревогу своим детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:

- Ты у меня все сможешь!
- Я уверена, ты справишься с экзаменами
- Я тобой горжусь!
- Чтобы не случилось ты для меня самый лучший!

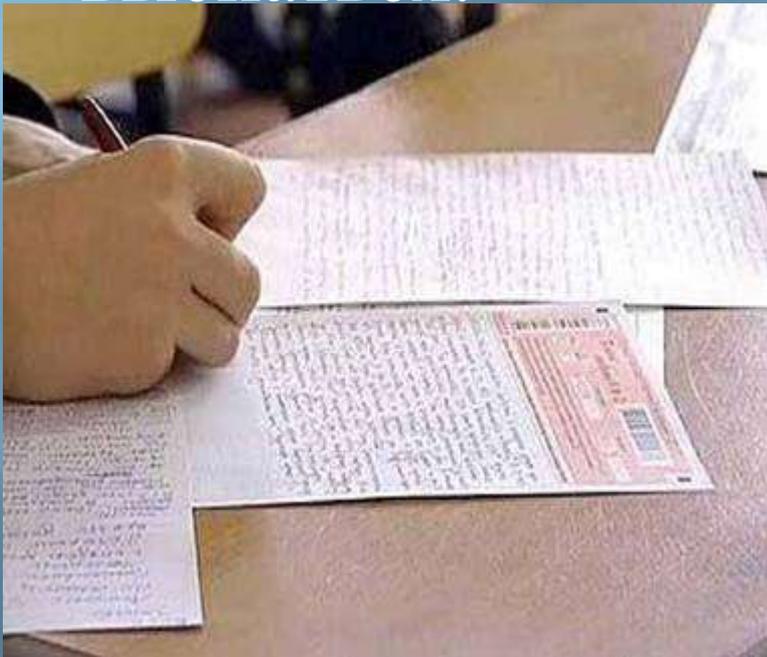




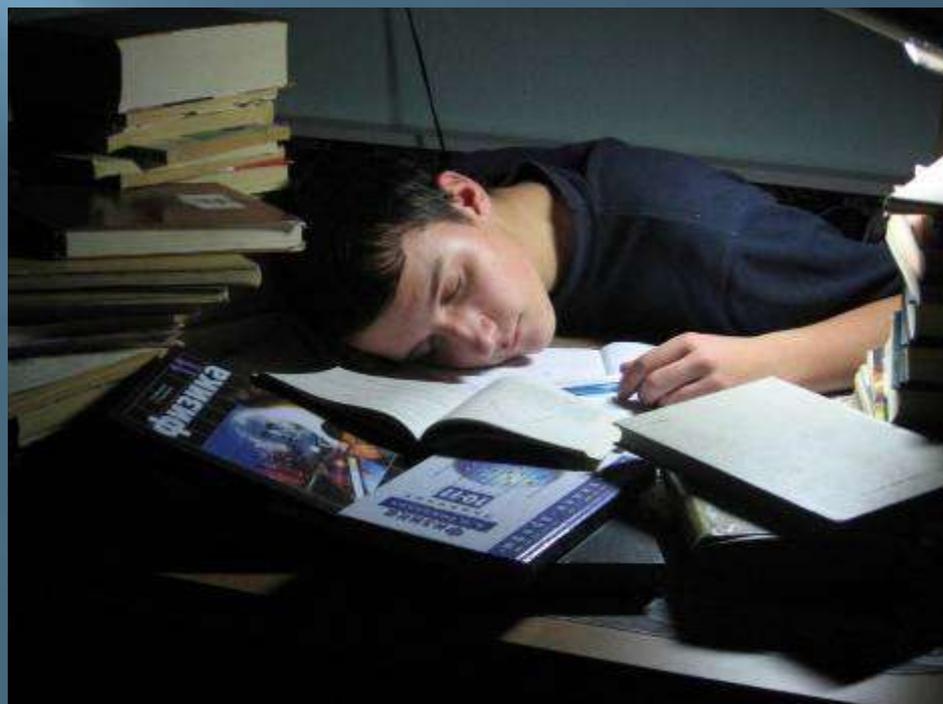
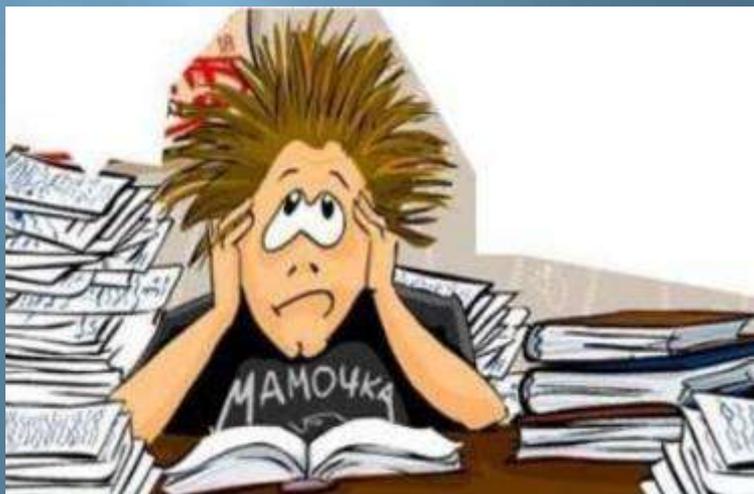
Обнимайте
своего ребенка не
менее четырех
раз в день, а
лучше 8.
Психологами
установлено, что
4 объятия в день
это минимум для
выживания, а для
хорошего
самочувствия
нужно не менее
восьми объятий в
день!

Накануне экзамена

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



- Следите за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



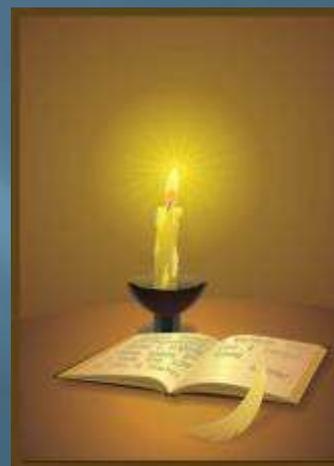
УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- ☞ Чередовать умственный и физический труд.
- ☞ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.
- ☞ Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.
- ☞ Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений.
- ☞ Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений.

Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ



Смотреть на
горящую свечу



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить ее



Упражнения направленные на восстановление работы головного мозга.

1. «Перекрестный шаг» - имитация ходьбы на месте, когда левое колено соприкасается с правой рукой и наоборот.
2. Одновременно двумя руками рисуйте в воздухе геометрические фигуры
3. Вращайте руку и одновременно ногу в противоположные стороны.
4. Отдайте честь правой рукой, а левую одновременно вытяните вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же , быстро сменив руки.
5. Правой рукой возьмитесь за кончик носа, левой – за правое ухо. Хлопнув в ладоши, поменяйте расположение рук.



Ваша поддержка
обязательно поможет
школьнику быть
успешным!
Удачи!